Mihăiță Toma



Dezintoxicarea fizică şi psihică

Tehnici şi produse

Pentru vindecare e necesar să ne curățim trupul, sufletul şi spiritul

EDITURA  DHARANA

Avertisment:

Terapiile prezentate în această lucrare au caracter informativ. Autorul şi editura nu îşi asumă responsabilitatea în cazul realizării unor terapii fară supravegherea medicului de specialitate.

IWikăită Toma

f

Dezintoxicarea fizică şi psihică

Tehnici şi produse

%

Editura Dharana Bucureşti 2009

Editura (Dharana (Bucureşti Str. Sfânta ‘Ecaterina nr.15, sect.4, 0.<P. 53 <TeC: 021-33 7 24 24 e-maiC: editura@ginaiC.com
www. sufletdecarte. ro www.edituradharana.ro
Coperta coCecţiei: CMifai CMarinescu
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României TOMA, MIHĂIŢĂ Dezintoxicarea fizică şi psihică : tehnici şi produse / Toma Mihăiţă. - Bucureşti: Dharana, 2009 ISBN 978-973-8975-32-3

CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea de faţă vine în mod firesc după „Apa, miracolul vieţii”, înscriindu-se în proiectul nostru de a pune la îndemâna publicului larg şi a terapeuţilor specializaţi în terapii complementare informaţii şi tehnici pentru menţinerea sau recâştigarea stării de sănătate, pe căi naturale. Pentru că din ignoranţă şi neglijenţă ne pierdem sănătatea aşa de uşor şi din ce în ce mai repede, la vârste tot mai fragede.

Conform definiţiei Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, „starea de sănătate este o stare completă de bine din punct de vedere psihic, mental şi social, şi nu doar absenţa durerii.” Deci sănătatea este mai mult decât absenţa durerii. Este o stare de armonie, de bine cu privire la evoluţia complexului

biologic, psihologic şi a dimensiunilor sociale ale comportamentului uman. Sănătatea este moştenirea noastră, dreptul nostru. Ea este uniunea totală dintre minte, suflet şi trup şi este NATURALĂ. Ca urmare, orice abordare în medicina preventivă şi în terapie, ar trebui să fie holistică, pentru că fiinţa umană este un întreg, compus din trup, suflet şi spirit, aflat în interacţiune cu Universul, Natura şi Semenii. Şi orice abordare parţială a OMULUI şi a problemelor sale, neţinând seama de toate nivelele fiinţei, riscă să nu producă efectele aşteptate, să accentueze unele dezechilibre şi să ne îndepărteze tot mai mult de starea naturală a omului, aceea de SĂNĂTATE şi FERICIRE. Sun-

tem creaţi după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu. După ..chipul’' înseamnă că avem în noi toate puterile şi energiile cosmice, inclusiv capacitatea de VINDECARE. Pentru ..asemănare"’ trebuie însă să lucrăm asupra noastră, cu asumarea responsabilităţii, cu răbdare. încredere şi perseverenţă, pentru a risipi ignoranţa şi a ne aduce aminte că suntem fiinţe de lumină, capabile de miracole. Si aşa cum spunea doctorul Edward Bach „ dacă ne reamintim că suntem copiii Creatorului şi ca atare SUNTEM DIVINI, atunci suntem perfecţi, imbatabili, invincibili, pentru că Dumnezeu ne-a dat cu adevărat stăpânire asupra tuturor lucrurilor ”.

Am ales titlul „Dezintoxicarea fizică şi psihică” considerând ca termenul „ psihic ” este mai cunoscut şi acoperă aproape toată gama fenomenelor care se petrec în corpurile emoţional, mental şi spiritual.

De ce este nevoie de dezintoxicare? Pentru că ne-am îndepărtat tot mai mult de natură şi de tot ce este NATURAL, mediul nostru de viaţă este tot mai artificial, mâncăm alimente chimizate, fără gust, „moarte”, respirăm aer tot mai poluat, nu bem apa care trebuie şi în cantitatea care trebuie, trăim într-un stres permanent, alergăm continuu după bunuri materiale şi uităm de suflet şi spirit, ne mişcăm într-o mare de radiaţii electromagnetice, etc.

Reacţia normală la toate acestea ar trebui să fie informarea şi grija mai mare faţă de propria fiinţă, ceea ce înseamnă iubire şi respect de sine. Dezintoxicarea fizică şi psihică este o condiţie esenţială a VINDECĂRII, uneori fiind prima etapă necesară, alteori constituindu-se în chiar terapia propriu-zisă. Avantajele Dezintoxicării fizice sunt:

- Curăţă de toxine în primul rând intestinul gros. locul unde se strâng cele mai multe şi periculoase otrăvuri;
- Prin curăţirea intestinului gros se uşurează extraordinar munca ficatului, această uzină a organismului cu peste 500 de funcţii şi milioane de miliarde de reacţii biochimice pe zi. Se ştie că ficatul este principalul organ de neutralizare a otrăvurilor şi toxinelor din organism;
- Intestinul gros fiind curat, toxinele şi microbii care au migrat în ţesuturi revin aici, şi vor fi eliminaţi mult mai uşor;
- Calitatea şi pH-ul sângelui revin la normal ceea ce înseamnă o mai bună funcţionare a tuturor organelor corpului pentru că sângele, cel care aduce nutrienţii la acestea, este acum fără toxine;
- Se reface flora intestinală normală în special cea prietenoasă;
- Sistemul Imunitar revine la o funcţionare normală şi eficientă pentru că terenul a fost curăţat, şi orice agresiune a microbilor sau viruşilor va fi mult mai uşor şi mai repede rezolvată;
- Toate substanţele folosite pentru terapii (medicamente, suplimente alimentare, remedii, etc.) vor fi asimilate într-un procent mult mai mare (chiar până la 100%) efectul lor fiind astfel mult mai rapid şi puternic;
- Mintea noastră va fi mai limpede, creierul va funcţiona mai eficient pentru că sângele nu mai aduce toxine la el şi viaţa va fi mai frumoasă.

Insă după dezintoxicarea fizică, un proces care durează 1-3 luni sau chiar mai mult trebuie să nu mai revenim la alimentaţia greşită de dinainte, să folosim cât mai multe

alimente vii în stare naturală, neprelucrate, să încercăm să menţinem proporţia 80% alimente alcaline, 20% alimente acide şi să repetăm o cură de dezintoxicare de 1-2 ori pe an pentru a nu se mai strânge depozite mari de toxine în organism. în plus, trebuie să facem şi dezintoxicarea psihică, ale cărei avantaje sunt:

- eliminarea toxinelor mentale (gânduri negative griji, stres, enervări,idei fixe, etc.) şi emoţionale(certuri, şocuri emoţionale, răutate, invidie ură, lăcomie, stres, etc.)
- armonizarea corpurilor emoţional şi mental şi ridicarea vibraţiilor acestora, lucru ce conduce la efecte benefice şi asupra corpului fizic;
- schimbarea modului de gândire şi trăire, adică a modului de A FI, ceea ce ne dă mai multe şanse de a primi energia divină, vindecătoare şi ziditoare;
- dobândim VOINŢĂ, CLARITATE, PUTERE DE ÎNŢELEGERE, LINIŞTE şi PUTEREA DE A IUBI ŞI DE ANE IUBI;
- prin acestea ne apropiem de starea noastră naturală de A FI care este: SĂNĂTATE, FERICIRE şi BUCURIE.

Este foarte important să facem concomitent ambele faze ale dezintoxicării, pentru ca rezultatele să fie mai relevante şi mai persistente, ducând în ultimă instanţă la vindecarea noastră şi chiar la regăsirea SINELUI.

Lucrarea de faţă poate fi socotită şi un Program de Instruire. Pentru că oferă 3 lucruri principale:

a) Informaţia , aşa numitul „ CE SĂ FAC” şi „DE CE SĂ FAC”

b) Metodele şi tehnicile „AŞA NUMITUL CUM SĂ FAC"

c) Testul cu acid, adică producerea rezultatelor. Pentru asta trebuie să puneţi singuri informaţia „CE SĂ FAC" prin metoda „CUM SĂ FAC’ în practică. Adică să acţionaţi şi să verificaţi personal.

Oricum, toate metodele prezentate au fost verificate în practică, individual sau în clinici de sănătate, sub suprave-

ghere, de mii şi sute de mii de oameni (dacă luăm în considerare şi postul religios atunci numărul este mult mai mare!) cu rezultate, de cele mai multe ori, extraordinare.

CAPITOLUL 1 CONSIDERAŢII GENERALE
t
Moto: „Sănătatea se merită, se câştigă şi se apără zi de zi prin metode prevăzute de Natură şi nu prin medicină ”
Hipocrate

Viaţa tot mai agitată, stresul zilnic, alergătura permanentă concentrarea pe valorile materiale, ruperea sau îndepărtarea de natură, sedentarismul, alimentaţia greşită, apa şi aerul poluate, bombardamentul informaţional, radiaţiile aparatelor electrocasnice şi telefoanelor mobile precum şi ale antenelor şi multe altele constituie surse sau factori pentru intoxicarea fiinţei umane, pe plan fizic şi psihic (emoţional, mental şi spiritual). De regulă, atunci când se vorbeşte de toxine şi intoxicare, oamenii se gândesc imediat la corpul fizic, dar corpul fizic este numai 1/3 din fiinţa umană, celelalte 2/3 fiind sufletul şi spiritul (corpurile emoţional şi spiritual)[1]. Ceea ce înseamnă că intoxicarea părţii nevăzute a fiinţei noastre, care este 2/3, este mai importantă şi mai periculoasă decât intoxicarea părţii văzute (corpul fizic). Dar cum corpul fizic este un ÎNTREG, trebuie să acordăm atenţie tuturor celor 3 părţi, adică să abordăm orice problemă de sănătate sau dezechilibru energetic în mod HOLISTIC. Şi să nu uităm că acest ÎN-

TREG, care este fiinţa umană, este interconectat (primeşte şi transmite informaţii şi energie), cu toate fiinţele de pe Pământ şi din Univers, pentru că toate sunt UNA în Univers.

în această lume bulversată de ignorantă şi de neîncrederea în capacitatea propriului organism de a-şi restabili ordinea firească, omul se neglijează si uită că este responsabil, prin modul cum gândeşte şi cum se hrăneşte, de să-

nătatea sa.

Principiul hipocratic “Eu sunt primul meu medic” ar trebui să fie călăuză în viată. Dar pentru asta trebuie să ne informăm, să ştim concret ce trebuie să facem pentru sănătatea noastră. Sănătate prin educaţie - asta înseamnă medicina preventivă şi este necesară în societatea contemporană.

Dezintoxicarea asigură înlăturarea cauzelor bolii şi implicit a simptomelor neplăcute care compun suferinţa. Ea determină aducerea organismului spre echilibru şi funcţionarea într-un regim uşor alcalin ceea ce este ideal. De asemenea, readuce sistemul imunitar la parametri optimi de funcţionare, acest lucru fiind cheia pentru lupta împotriva agenţilor patogeni. Ideea este ca eu însumi să particip la propria vindecare, antrenând în acest proces mintea si sufletul. Transformarea trebuie să survină din interior. Să ne adresăm cu blândeţe mediului din lăuntru, căci de aici vine vindecarea!

Cine se lasă dominat de gânduri negative de genul: “N-am timp”, “Nupot", “Egreu”, “O fi bună terapia asta ”, îşi merită soarta. El va fi un bolnav cronic, plătindu-si ignoranţa cu felii de sănătate, cu bani mulţi, pe care-i va

da, disperat, pentru o iluzie de sănătate.

Cauza principală a bolilor este IGNORANŢA. Ea ne împinge la păcatul de a încălca legile divine - ale armoniei, adevărului, iubirii, măsurii (echilibrului) şi respectului de sine şi ne aduce inevitabil, suferinţă, boală, deznădejde.

Aşa cum spun înţelepţii, cel mai bun tratament este să te schimbi în bine!

Din păcate, conform statisticilor, doar 6% din populaţie este receptivă la nevoile sale de sănătate şi numai 4% îşi vede de sănătate în mod corect şi onest.

Plantele şi alimentele sunt importante mai ales prin vibraţiile pe care le aduc (informaţii + energie), prin sufletul lor. Ele alimentează, înainte de toate, structurile subtile ale

corpului (corpurile eteric, emoţional şi mental). Rezonăm cu pământul si cu roadele lui, cu apa din locul unde ne-am născut. De aceea e bine să folosim hrană vie, proaspătă, bio, provenită din locurile noastre de baştină.

Fructele şi legumele din alte ţări sau continente, sunt recoltate verzi, se coc artificial, îşi pierd pe drum şi prin depozitare, valoarea iniţială, sufletul, lumina şi nu mai re-zonează cu structura noastră spirituală şi biofizică.

Dezintoxicarea mentală si spirituală stimulează sistemul imunitar la nivelul mental şi spiritual şi se face prin schimbarea gândirii şi întărirea credinţei că veţi fi sănătoşi.

Atitudinile mentale negative - ura, mânia, invidia şi neîncrederea în forţele proprii - anulează beneficiile oricărui tratament.

Foarte importantă este diminuarea fricii si a stresului.

Să nu urăşti. Pacea din suflet alungă orice tristeţe. Nu lăsaţi îndoiala să vă clatine. Să-ţi cunoşti nevoia de sănăta-

te şi să-ţi corectezi deprinderile de viaţă, este totuna cu a te îndrepta către Dumnezeu. Pentru că El vrea ca noi să fim sănătoşi!

Trebuie să nu mai greşim în primul rând faţă de noi înşine. însănătoşirea presupune ridicarea vibraţiilor, astfel încât ţesutul viu să intre în rezonanţă cu Energiile Creatoare, să atingă pragul de conştiinţă care permite comunicarea cu Dumnezeu. Orice însănătoşire vine de la viată, iar viata este Dumnezeu. Să ne împăcăm cu noi, cu lumea, cu Creatorul, să respectăm legile sale şi ne va fi bine. VOM FI ATÂT DE SĂNĂTOŞI PE CÂT MERITĂM !

Egoismul, ranchiuna, invidia, ura şi alte sentimente negative opresc accesul nostru către Tatăl Ceresc. Când teama, frica, deznădejdea, suspiciunea, inconsecvenţa dis-par, câştigăm un mare aliat: încrederea în noi înşine, în viaţă, în tot ceea ce reprezintă binele. Se stinge URA şi înfloreşte DRAGOSTEA. Dispare IGNORANŢA şi înmugureşte ÎNŢELEPCIUNEA. Sănătatea se păstrează şi se recâştigă cu

răbdare, disciplină şi consecvenţă.

Conform specialiştilor, principalele surse generatoare de toxine în corp sunt:

Dieta inadecvată: se consumă prea multe alimente acidifiante, chimizate, semipreparate (carne şi preparate din carne, zahăr şi dulciuri, sucuri cu E-uri, alcool, tutun, cafea, sare în exces, etc.)

Stresul şi gândirea pesimistă: stările psihice şi mentale negative (ura, invidia, lăcomia, furia, enervările zilnice, frica, agresivitatea, nemulţumirea, etc.) şi ritmul de viaţă tensionat, modifică în rău compoziţia sângelui şi a altor fluide corporale (pH-ul devine acid), şi deregleată funcţi

onarea unor organe şi sisteme. Aceasta produce reacţii nefaste în lanţ, în întregul organism, favorizând acumularea de toxine.

Mediul toxic (poluat) - aerul şi apa devin tot mai poluate, inclusiv cu metale foarte greu de eliminat (plumb, mercur, aluminiu, cadmiu, etc.), aceste metale putând proveni şi din ambalaje sau chiar alimente.

Modul de viaţă sedentar - cu foarte puţină mişcare sau deloc, conduce la încetinirea digestiei şi la dereglarea funcţiilor ficatului, rinichilor, stomacului.

Abuzul de medicamente - folosirea de cantităţi mari sau pe perioade îndelungate de antibiotice şi pilule cu acţiune hormonală (anticoncepţionale), determină stocarea unor substanţe chimice, îndeosebi la nivelul colonului, foarte greu de eliminat.

Radiaţiile electromagnetice - trăim într-o mare de radiaţii electromagnetice, în special ale antenelor de telefonie celulară şi ale antenelor TV, dar şi a aparaturii electronice şi electrocasnice de acasă sau de la lucru. Toate aceste radiaţii interferează şi perturbă vibraţia proprie a fiecărui om, determinând grave dezechilibre energetice, care se traduc până la urmă în boli la nivelul corpului fizic.

Trebuie să discutăm puţin despre acumularea de toxine în

organism prin autointoxicare, datorată modului de viaţă defectuos şi în special unei alimentaţii greşite.

Fiecare celulă a corpului produce în timpul funcţionării o serie de toxine. Există însă o sursă permanentă de autointoxicare foarte periculoasă şi aceasta este constituită de otrăvurile acumulate în intestinul gros, cu precădere în colon. Acestea trec prin pereţii intestinului în sânge pentru

că nu există organe de purificare între mucoasa colonului şi circulaţia sanguină, toxinele ajungând în tot organismul şi afectând îndeosebi ficatul, rinichii, plămânii, pielea, etc. Aceste toxine, acumulate ani sau zeci de ani de zile, ajung să formeze o aşa numită placă de mucoid, care are în componenţa sa metale grele toxice, reziduuri de medicamente, pesticide, e-uri, etc. Această placă poate ajunge la o grosime de câţiva centimetri, zona utilă (canalul) prin care se deplasează substanţele în intestin reducându-se până la 0,5 cm diametru. Evident că toate procesele care ar fi trebuit să se desfăşoare normal în colon sunt perturbate şi obstrucţionate şi se produce intoxicarea sângelui, a limfei, şi a întregului corp. Mai mult, datorită acestor toxine, pH-ul colonului care în mod normal trebuie să fie 7,5- 8 (alcalin) devine foarte acid (1-4). ceea ce conduce la schimbarea dramatică a microflorei intestinale. In locul bacteriilor prietenoase, Lactobacillus acidofillus şi Lactobacillus bifidus, care în mod normal reprezintă 85% din populaţia de bacterii din colon, se dezvoltă alarmant, datorită mediului acid, alte categorii de bacterii cum ar fi Escherichia coli sau ciuperci Candida albicans care produc infecţii, dezechilibre şi boli. Se ştie de exemplu că 80% din infecţiile urinare sunt produse de E.coli şi tot mai multe femei au infecţii cu candida albicans.

Aşa cum am spus, cauza principală a acumulării acestor toxine în colon este alimentaţia greşită (acidă, chimiza- tă, nevie, exagerată cantitativ). Aceasta, coroborată cu lipsa de mişcare, conduce la Constipaţie, afecţiune întâlnită la extrem de mulţi oameni (sute de milioane). In mod normal, la un

tranzit obişnuit ar trebui să avem 2-3 scaune

pe zi. Alimentele nu ar trebui să stea în organism mai mult de 18 ore. Ori. conform cercetărilor din SUA. Anglia. Germania, alimentele ingerate de noi în modul obişnuit de alimentaţie stau în organism până la 72 de ore, ceea ce este extrem de mult. Culmea, există persoane care au scaun o dată la 4-7 zile ceea ce este de-a dreptul criminal pentru organism!! Acestea ar trebui să ia măsuri urgente pentru dezintoxicare (curăţarea colonului) şi să-şi schimbe imediat modul de a se alimenta. Constipaţia şi auto intoxicarea sunt direct responsabile de boli cum ar fi: reumatism, artrită, dizenterie, ciroză, psihoze, nevrite, boli de pile, boli de inimă, litiaze, anemie, insomnii, hemoroizi, cancer, apendicită, varice, etc.

Din cauza constipaţiei se schimbă dramatic procentul florei de putrefacţie din intestine: de la 15% normal ajunge la 90%. Iar flora de fermentaţie de la 85% scade la numai 10%!! Consecinţa exploziei florei de putrefacţie este modificarea „terenului", crearea unui exces de ptomaină şi alte otrăvuri în timpul digestiei, pe care ficatul nu le mai poate neutraliza. Aceste substanţe se răspândesc în ţesuturi, intoxicându-le progresiv, deteriorând astfel şi mai mult terenul organic. Având în vedere toate acestea ne dăm seama că este extraordinar de importantă curăţarea completă a colonului, cel mai mare depozit de toxine. Şi aceasta se poate realiza prin mai multe metode pe care le vom prezenta în continuare, unele din ele conducând şi la eliminarea „plăcii de mucoid", mai mult, prin curăţarea colonului, sarcinile de dezintoxicare ale ficatului, rinichilor, plămânilor, devin mai uşoare şi funcţionarea acestora revine la normal, permiţând organismului să deverseze în intestine

toxinele migrate în ţesuturi, lucru care eliberează şi curăţă ..terenul". Dacă după dezintoxicare se reface procentul normal de floră intestinală (85% floră de

fermentaţie şi 15% floră de putrefacţie), folosind un regim naturist cu multe fructe, legume, cereale, iaurturi, ulei de in şi suplimente cu acidophillus, atunci „terenul", care este cheia pentru menţinerea sănătăţii, redevine echilibrat şi sistemul imunitar poate lupta cu succes contra agenţilor patogeni.

în toată lumea este relevată legătura clară între lumea noastră tot mai poluată şi sănătatea noastră tot mai precară !

în două domenii importante - producţia de alimente şi medicina - consumatorii, adică noi. oamenii, trebuie să impună o nouă atitudine: libertatea de a face alegeri, după ce au fost informaţi în prealabil de ce anume conţin produsele respective.

Dacă dorim o schimbare în bine, atunci noi trebuie să o facem. Fiecare în parte. Să ne informăm (adică să eliminăm ignoranţa), să acţionăm şi să devenim responsabili. Pentru viaţa noastră şi pentru viaţa PLANETEI.

CAPITOLUL 11

DEZINTOXICAREA FIZICĂ

Motto: „Iată vă dau toată iarba ce face sământă de pe toată faţa pământului şi tot pomul ce are rod cu sământă în el. Acestea vor fi hrana voastră ”

Geneza: 1,(29)

Dezintoxicarea fizică este ansamblul de mijloace şi proceduri prin care organismul, în mod spontan sau provocat, îşi elimină produşii de degradare metabolică acumulaţi şi încărcările metabolice şi fiziologice în exces.

Naturiştii văd însăşi boala ca pe un mijloc pe care organismul îl foloseşte pentru a se dezintoxica. în cazul bolilor cronice, perturbările fiziologice şi metabolice sunt profunde şi deci mai greu de înlăturat prin mijloace naturale. Dar şi în aceste cazuri, organismul îşi foloseşte boala ca pe o “supapă”. De exemplu un organism încărcat face o bronşită cronică, cu episoade febrile repetate. Acestea şi “eliminările” prin spută şi expectoraţie sunt mijloace prin care organismul îşi elimină periodic o parte din “încărcare”. în momentul în

care aceste eliminări periodice nu mai fac faţă încărcării (intoxicării) care are loc în continuare, boala va pătrunde “în profunzime”, afectând plămânii.

Din această perspectivă, simptomul este semn de des-

cărcare şi reflectă intensitatea încărcării (intoxicării) fiind de fapt reacţia organismului în lupta acestuia cu perturbările date de o intoxicare anterioară.

Majoritatea bolilor cronice sunt polisimptomatice, simptomele apărând succesiv sau concomitent.

Naturiştii consideră că este vorba de o aceeaşi încărcare la niveluri diferite, respectiv sisteme fiziologice diferite. Cu cât intoxicarea (încărcarea) este mai puternică şi organismul mai debilitat, cu atât mijloacele de eliminare la suprafaţă vor fi mai depăşite şi boala va afecta niveluri mai profunde. Este binecunoscut faptul că în bolile acute şi /sau uşoare, organismul reacţionează fiziologic, iar în bolile cronice organismul reacţionează metabolic. De aceea este normal ca în intoxicările uşoare bolile să fie acute, organismul folosind mijloace fiziologice de eliminare a toxinelor (febră, diaree, erupţii cutanată, vărsături, cataruri diverse, congestii, etc.). Aceasta ar fi explicaţia pentru care copiii normali fac, în general, boli acute, violente, cu febră mare şi care se rezolvă în perioade de timp bine delimitate.

In medicina alopată dezechilibrele neuro-vegetative şi neuro-hormonale sunt, în general, orientate spre specialităţi ca endocrinologie, neurologie, psihiatrie, etc. neatribu- indu-li-se o altă semnificaţie decât cea de „teren “ particular. Naturiştii consideră însă aceste perturbări ca veriga intermediară de descărcare (dezintoxicare) între răspunsul fiziologic şi metabolic, respectiv între încărcările uşoare şi cele grave.

Mascarea simptomelor cu ajutorul medicaţiei nu rezolvă boala, ci doar o ascunde, cauza ei profundă nefiind

înlăturată. Cauza profundă, „intoxicarea", căreia i s-a blocat o cale de descărcare prin medicaţia utilizată, va folosi o altă cale pentru a se descărca (apariţia unui alt simptom) sau se va descărca în profunzime la nivelul metabolic celular sau la cel al perturbărilor de multiplicare (tumori maligne şi benigne).

Astfel, deşi blocarea unei colici biliare este considerată necesară atât de naturişti cât şi de medicina alopată, ea nu rezolvă cauza (respectiv dischinezia biliară). Atâta vreme cât această cauză nu este înlăturată ea va putea da naştere oricând unei alte crize sau va putea evolua spre o boală mai gravă (calculi biliari cu blocaj de căi biliare, de exemplu). Pe altă parte, înlăturarea chirurgicală a colecis- tului privează organismul de o cale prin care acesta îşi elimină încărcările ! Naturiştii nu sunt împotriva unei rezolvări chirurgicale în cazul în care este necesară o operaţie. Un tratament naturist de dezintoxicare, după operaţie, ar fi însă salutar. Pentru că actul chirurgical nu face altceva decât să înlăture supapa de ieşire a încărcărilor. în consecinţă organismul este obligat să-şi caute un alt mijloc de descărcare !

în cursul dezintoxicării şi tratamentului naturist se ur- măreşte exteriorizarea bolii; uneori chiar transformarea ei din nemanifestă în manifestă (pentru că este mai uşor de luptat cu ceea ce se manifestă), în aşa fel încât să se înlăture cauza profundă a bolii.

Consecinţa firească a acestei concepţii asupra bolilor este propunerea unei terapii care:

- să accelereze, să amplifice şi să completeze dezintoxicarea provocată de boală, folosind mijloacele na-

turale de dezintoxicare ale organismului;

- să nu permită pătrunderea bolilor acute spre interior şi să favorizeze ieşirea celor cronice la exterior;
- să nu intoxice organismul.

Toate sistemele naturiste şi medicina holistică insistă asupra mijloacelor de dezintoxicare. Există mijloace de

dezintoxicare generală şi mijloace de dezintoxicare specifică unor sisteme şi aparate (sistem digestiv, ficat şi vezică biliară, rinichi, sânge şi limfa, articulaţii, sistem respirator, etc.)

în curele de dezintoxicare se recomandă:

- post alimentar (unul din primele simptome de boală este inapetenţa, organismul arătând că doreşte să-şi pună în rezervă energia consumată în procesele digestiei);
- supraîncălzirea parţială sau totală, deoarece hi-pertensiunea provoacă o accelerare a migrării produşi- lor de degradare metabolică înspre organele de eliminare datorită activării circulaţiei sângelui;
- curele de transpiraţie. Febra încetează după transpiraţii;
- purgativele, vărsăturile, clismele sunt de obicei folosite în asociaţie cu postul, pentru accelerarea dezintoxicării;
- drenatori biliari şi hepatici (cure cu suc de ridichi, morcovi, ulei de măsline + lămâie, etc.)
- drenatori respiratorii (muguri de pin, brad)
- reflexoterapie plantară;
- respiraţie completă şi mişcare fizică.

Procesul de dezintoxicare şi purificare este însoţit de

regulă de reacţii şi efecte, care dovedesc că ceea ce facem produce curăţirea, reechilibrarea şi vindecarea organismului. Aceste semne ale dezintoxicării sunt:

- ochii devin mai clari, irisul îşi poate modifica culoarea;
- pielea devine mai netedă, dispar coşurile şi iritabile;
- vitalitatea creşte foarte mult;
- digestia şi eliminarea reziduurilor se îmbunătăţesc considerabil;
- mintea şi psihicul devin calme, apare veselia şi relaxarea. Sunt influenţate pozitiv corpul emoţional şi mental;
- limba nu mai are depuneri albicioase şi devine roşie.

Dar, în timpul dezintoxicării, când organismul începe să elimine masiv toxinele, apar şi reacţii pasagere dezagreabile, care nu trebuie să ne sperie, ele fiind normale şi benefice.

Cele mai frecvente fenomene sunt:

- diaree cu eliminarea de materii întărite din intestine sau scaune cu cantităţi mari de fecale de culoare închisă;
- creşterea eliminărilor prin urină şi transpiraţie, care au deseori miros urât şi persistent, chiar mai multe zile la rând;
- apariţia unor reacţii alergice sau erupţii pe piele, care dispare de la sine;
- ameţeli, ceaţă mentală, dureri de cap;
- zgomote în urechi, tuse, stări de slăbiciune (2-3 zile);

- curgerea nasului, strănutul, cerumen în urechi.

etc.

- reapariţia unor simptome ale unor boli mai vechi.

Acestea sunt fenomene fireşti şi dacă faceţi totul fără grabă, cu ascultarea corpului, cu încredere, cu respectarea tuturor regulilor sau sub supraveghere specializată, totul va fi bine.

Vom prezenta în continuare o serie de tehnici şi metode de dezintoxicare fizică, cu efecte dovedite în practică, unele mai simple , altele mai complexe, unele mai vechi altele mai noi, fară a avea pretenţia că această prezentare este exhaustivă. Cei care sunt interesaţi, pacienţi, terapeuţi sau medici naturişti pot alege din tehnicile şi metodele prezentate, eventual pot să le combine în funcţie de situaţie şi starea pacientului.

2.1 CURA CU ULEI

Dimineaţa după trezire şi efectuarea câtorva mişcări de înviorare se ia în gură 1 lingură de ulei de floarea soarelui sau de măsline (extravirgin), şi se mestecă 15-20 minute. Uleiul extrage toxinele de pe limbă şi din cavitatea bucală. După cele 15-20 minute, se obţine un lichid albi- cios, care se scuipă, se clăteşte gura cu apă sărată (1 lingură la o cană), se raclează limba cu o linguriţă de plastic sau lemn de zeci de ori. în final, se spală dinţii cu periuţa. Atenţie ! Periuţa trebuie schimbată des, la 3-4 săptămâni, deoarece devine depozit de microbi !

Efecte : albirea dinţilor, creşte elasticitatea vaselor co

ronare, dispare senzaţia de oboseală fizică şi psihică, se îmbunătăţeşte digestia, somnul devine odihnitor şi apare o stare generală de bine.

Durata : minimum 30-40 zile. In cazuri de boli grave se poate face procedura de 4-5 ori/zi. numai pe stomacul gol.

Se poate combina cu o cură cu apă şi dietă bazică.

2.2 CURA CU MĂLAI

Dimineaţa, după trezire, e bine să se folosească mălai din porumb bio. Se ia 1 linguriţă sau 1 lingură de mălai şi se mestecă în gură 10-15 minute, până se obţine o pastă albă, care se scuipă la WC. Apoi se raclează limba cu o linguriţă de plastic sau lemn, se clăteşte gura cu apă sărată (1 lingură la 1 cană) şi se spală dinţii cu periuţa şi pastă de dinţi. Atenţie ce pastă de dinţi folosiţi şi cât de des schimbaţi periuţa. Durata 30-40 zile.

Efecte: ca la cura cu ulei.

Se poate combina cu o cură cu apă şi dietă bazică.

2.3 CURA CU ARGILĂ

Se pune de seara 1 linguriţă de argilă în Vi sau 1 pahar apă plată, sau de izvor. Dimineaţa se amestecă cu o lingură de lemn sau plastic şi se bea lichidul tulbure fără partea groasă de pe fundul paharului. Nu se mănâncă 30 minute. Se pot bea 3 doze/zi , dimineaţa punându-se argila în pahar pentru prânz, iar la prânz, pentru seara.

După 3-4 săptămâni se face 1 săptămână pauză, apoi se mai poate face o cură de 21-30 zile sau cure de 10 zile/lună.

Se foloseşte argila de la magazinele naturiste (e sigură !) Se poate combina cu o cură cu apă şi dietă bazică. Argila absoarbe toxinele şi reziduurile din intestinul gros şi stomac, şi ajută la eliminarea acestora. Datorită mineralelor şi microelementelor pe care le conţine (siliciu, aluminiu, calciu, oxizi de fier. magneziu, natriu, potasiu, oxizi alcalini) este

influenţat sângele (care se curăţă), precum şi metabolismul celulelor din afara tractului digestiv, contribuind la eliminarea reziduurilor din muşchi, vase şi ligamente.

Dezintoxicarea organismului, în cazul acestei cure cu argilă, continuă şi după întreruperea administrării. în afara curăţirii fizice, argila curăţă şi corpurile energetice.

Mai există o variantă de cură cu argilă mai elaborată şi anume :

Săptămâna 1 -Vilinguriţă argilă la 1 pahar apă
Săptămâna 2 -1 linguriţă argilă la 1 pahar apă
Săptămâna 3 -1 lingură argilă la 1 pahar apă
Săptămâna 4 - 2 linguri argilă la 1 pahar apă

în această variantă se bea şi partea groasă, după ce în prealabil s-a mai adăugat apă. pentru diluare.

Argila are o putere de absorbţie deosebită, este detoxifiant foarte puternic, este cicatrizant de excepţie şi de asemenea antioxidant. Are şi proprietăţi antiseptice, antiinfecţioase, remineralizante şi chiar anticancerigene.

Argila încarcă cu energie vitală celulele organismului, revigorându-le, drenează impurităţile din sânge şi din lim-

fa şi stimulează eliminarea lor. frânează culturile microbi- ene redând organismului capacitatea de rezistenţă la îmbolnăviri.

Are şi o acţiune moderatoare asupra activităţii glandelor endocrine, fiind un bun reglator hormonal. Această cură cu argilă, realizând dezintoxicarea şi remineralizarea organismului, are efecte benefice într-o serie de afecţiuni digestive, hepatobiliare, boli renale, boli ale aparatului respirator, boli nervoase, afecţiuni endocrine, afecţiuni reumatismale, boli metabolice, afecţiuni metabolice, cardiace şi stomatologice.

Neapărat, în timpul curei cu argilă, se va ţine dieta bazică, dacă vrem să avem rezultate foarte bune.

Argila se poate utiliza şi în cura externă, în paralel cu utilizarea internă.

Se pun cataplasme direct pe zona afectată sau între 2 bucăţi de tifon. La început grosimea este de 0,5-1 cm, apoi se poate creşte atât grosimea la 2 cm, cât şi mărimea. Durata aplicării este de 1-3 ore, uneori mai mult. Se recomandă un interval de 2-3 ore între aplicări. In cazul unor afecţiuni acute, cataplasmele se schimbă des, din 30 în 30 minute.

Dacă apare senzaţia de frig, se îndepărtează cataplas- ma şi se pune alta după 12-24 ore.

După fiecare utilizare argila împreună cu tifonul se aruncă, pentru că este plină de toxinele extrase din organism.

Cura externă se face concomitent sau după o cură internă cu argilă.

In afecţiuni acute se fac cataplasme reci, iar în cele

cronice, cataplasme calde (se poate încălzi la cuptor). Cura cu argilă este contraindicată în cazuri de hernie, constipa- ţie severă, tratament cu raze X sau la femei în timpul men- struaţiei.

2.4 CURA CU OREZ INTEGRAL

Se pun la înmuiat de seara 3-4 linguri de orez brun in- tegral. Dimineaţa se fierb 20 minute, şi se mai pot lăsa în vasul acoperit cu capac 5-10 minute. Se clăteşte cu apă rece. Se mănâncă aşa, fără a se mai adăuga nimic, mestecând îndelung fiecare îmbucătură (30-40 ori). Până la prânz nu se mănâncă nimic altceva (3-4 ore). Nici nu o să simţiţi nevoia. în continuarea zilei se foloseşte dieta bazică.[1]

Cura cu orez şi dieta bazică se ţin minimum 40 zile.

Evident că în cursul curei se vor bea 2-2,5 1 apă filtrată alcalină sau alcalină + Pi.

Dacă apare constipaţia, se va rezolva cu ulei de ricin şi ulei de in sau clisme cu ceai de muşeţel sau coada şoricelului.

DIETA BAZICĂ

Alimente interzise:

Carne, mezeluri, afumături, brânză fermentată (caşcaval, brânză topită, toate cremele de brânză din comerţ), lapte dulce, cafea, cacao, ciocolată, zahăr alb, miere în ex

[1] Conform Sanda Ştefan.

ces, sare. roşii, bulion, ketch-up, ulei, borş. ceapă crudă, apă acidulată, sucuri din comerţ, alcool, bere, chiar şi cea fară alcool, deoarece, fiind un produs fermentat, întreţine aciditatea în organism), oţet, murături, margarină, conserve, alimente prăjite, făinoase albe, patiserii, castraveţi, vinete.

Dieta propriu-zisă

- se consumă un singur fel de mâncare la masă şi trebuie o pauză de cel puţin două ore între mese;
- dimineaţa - orezul integral apoi pauză 1-2 ore, după care se poate servi prima masă.

Feluri de mâncare (la alegere)

- peşte proaspăt cu legume fierte. Se poate folosi suc de lămâie şi usturoi. Peştele nu se combină cu pâine, cartofi, paste, orez, mămăligă;
- o salată /zi din : morcov ras. ţelină rasă, 2 legături de pătrunjel, (se pot adăuga andive şi salată verde), două linguri de ulei de măsline presat la rece (extravirgin), puţin suc de lămâie;
- salata poate fi consumată simplă, sau cu 3-4 linguri orez fiert sau pâine de secară uscată. Se poate adăuga brânză de vaci;
- supă de legume;
- supă de cereale (mei, hrişcă, orez integral, arpacaş cu legume);
- supă de fasole boabe (boabe rare şi mai multe legume)
- supă de linte;
- orez cu legume;
- arpacaş cu legume;

- secară cu legume;
- hrişcă cu legume;
- brânză de vaci, sana, chefir, lapte bătut:
- mămăligă din mălai, mei măcinat, 2 linguri de seminţe

de in/porţie; Toate se fierb timp de 20 minute. Se adaugă brânză de vaci, usturoi, lapte bătut;

- cartofi copţi în coajă la cuptor. Se consumă cu brânză de vaci, usturoi, 2 linguri de ulei de seminţe de in presat la rece;
- legume fierte la aburi. Se consumă cu brânză de vaci, usturoi, suc de lămâie;
- o masă de fructe pe zi, un singur fel de fruct la masă;
- stafide, curmale, smochine;
- se poate bea şi un amestec de ceaiuri din gălbenele, coada calului, salvie, muşeţel. O linguriţă de amestec la cană, fiert 3 minute.

O altă variantă propusă de Sanda Ştefan este înlocuirea orezului integral de dimineaţă cu sucuri proaspete stoarse în casă, astfel: 300 ml suc de portocale apoi după 1,5-2 ore 300 ml suc de morcovi + 150 ml suc de mere, după încă 2 ore se poate mânca unul din felurile recomandate mai sus.

2.5 CURA CU APĂ - plată, de izvor, alcalină (Alka Mine + Microhidrină)

Dimineaţa, pe stomacul gol (eventual după curăţarea cu ulei sau mălai), se beau 1 -4 pahare de apă. Prima zi - 1 pahar, a doua - 2 pahare, a treia - 3 pahare, a patra - 4 pa

hare şi se continuă cu 4 pahare. 30-40 zile.

Restul de 1-1.5 1 de apă. poate fi apă în care s-a pus la dizolvat 1 plic de Alka Mine sau Coral Mine de seara până dimineaţa. De 2 ori/zi se dizolvă 'A sau 1 capsulă de Microhidrină în 1 pahar apă şi se bea.

Pentru mai multe detalii consultaţi lucrarea noastră Apa miracolul vieţii. Terapii interne cu apă " indicată la bibliografie.

2.6 CURA DE DEZINTOXICARE CU GANODERMA

LUCIDUM (Lingzhi sau Reishi), este o ciupercă folosită de chinezi de mii de ani pentru detoxifiere. echilibrare şi reîntinerire. Există 200 de specii de ganoderma din care numai 6 au virtuţi terapeutice. Această ciupercă şi extractul din ea conţin peste 200 de elemente active şi 156 de an-

tioxidanţi din care amintim: germaniu organic, polizahari- de, terpenoide, nucleoside şi nucleotide, glicani şi proteo glicani, acizi ganoderici, izomeri ai adenozinei, lecitină, substanţe antitumorale (oligozaharide monozaharide ami- noacizi, acizi organici, steroizi, lipide, tanini, etc.). Cele 200 de elemente active pot fi împărţite în 3 categorii: 30% din ele sunt solubile în apă 65% sunt elemente solubile organice şi 5 % sunt elemente solubile volatile. Ganoderma este cunoscută ca „regele eliminării toxinelor”. Efectele ganodermei asupra organismului parcurg 5 etape:

/. Evaluarea stării de sănătate (1-30 de zile). Ganoderma ajută la depistarea bolilor şi toxinelor ascunse

în corp şi acţionează pentru reglarea funcţiilor organismului. în timpul acestui proces corpul va prezenta simptome cunoscute ca „reflectarea îmbolnăvirii".

2. Detoxifierea - purificarea (1-30 săptămâni). în această perioadă se elimină excesul de acid uric, acid lac- tic, colesterol, depozitele de grăsime, celulele moarte şi toxinele acumulate în organism. Toxinele se elimină cu ajutorul rinichilor, ficatului, pielii, şi plămânilor, prin urină, materii fecale, transpiraţie, re’spiraţie, spută şi mucus.

3. Reglarea (1-12 luni). în timpul acestui proces pot fi observate diverse reacţii care sunt semne că organismul se dezintoxică şi se vindecă. Dacă reacţiile sunt prea puternice se reduce doza.

4. Recuperarea (6-24 luni). Ganoderma va continua să repare părţile afectate ale organismului şi să fortifice sis- temul imunitar pentru a face faţă bolilor.

5. Reîntinerirea. Scopul fundamental pentru care este utilizată ganoderma este menţinerea la nivel optim a func- ţiilor corpului şi reîntinerirea.

Se găseşte pe piaţă sub formă de capsule (Ganoderma şi Excellium) precum şi cafea cu ganoderma şi ceai cu ganoderma.

Ceaiul Gano Tea Sod este obţinut din extract de

Ganoderma Lucidum şi ceai de rooibus (Asphalatus linealis) din Africa de Sud, ceai care conţine cei mai puternici antioxidanţi.

Se iau 2 capsule Ganoderma/zi şi se bea 1,5 1 ceai Gano Tea Sod obţinut prin macerarea în 1,5 1 apă alcalină, plată a 1 plic de ceai.

Evident că ideal ar fi combinarea, cel puţin în primele

Dezintoxicarea fizică şi psihică 45 de zile. cu dieta bazică.

2.7 CURA CU DETOXIN

Este o procedură de curăţare a organelor esenţiale: colon, ficat, sistem urinar, în care se folosesc 4 preparate :

- Herbal Colon Cleanser (curăţitor de colon din plante)
- Goutrin (neutralizator natural al acidului uric)
- Milk Thistle (Silimarin forte pentru ficat)
- Calcium D-Glucarat

Durata procedurii este de aproximativ 30 zile. Nu se cunosc reacţii adverse specifice. Este posibil să apară scaune mai moi după câteva zile de la începerea procedurii. Nu se recomandă copiilor sub 12 ani, femeilor gravide sau care alăptează.

Cele 4 preparate se iau dimineaţa şi seara cu 10-30 minute înainte de masă, după schema următoare:

Dimineaţa	Seara
»	
1 x Herbal Colon Cleanser	2 x HerbalColonCleanser
1 x Goutrin	1 x Goutrin

Caracteristicile şi compoziţia celor 4 produse utilizate sunt următoarele :

Herbal Colon Cleanser - flacon cu 100 capsule. Compoziţie: Pulbere de tărâţe de Psyllium (Plantag o psyllium) = 300 mg, extract de nuca neagră (Juglaus nigra)

1 x Milk Thistle 1 x D- Glucarat
2 x Milk Thistle 1 x D-Glucarat

4:1 = 150 mg. pulbere de Pir (Agropvron repaus) = 200 mg.

pulbere de verigariu (Rahnnus cathartica) = 50 mg. pulbere de rădăcini de lemn dulce (Glyeyrrhiza glabra) = 50 mg. pulbere de lactobacillus acidophilus = 50 mg.

Excipienţi : stearat de magneziu vegetal folosit ca agent de fluidizare în timpul capsulării.

învelişul capsulei: gelatină, apă purificată.

Nu conţine: ou. conservanţi artificiali, coloranţi, fermenţi, îndulcitori artificiali, soia sau porumb.

Acţiune : curăţă, detoxifică şi lubrifiază colonul. Elimină bacteriile nocive. Repopulează colonul cu bacterii bune cum ar fi Acidophillus. în cazul unei flore intestinale slăbite în urma antibioticelor, se recomandă continuarea cu Acidophilus Activ (4,6 miliarde unităţi active), 3-6 capsule/zi timp de 30 zile în vederea refacerii florei bacteriene "bune".

Goutrin - flacon cu 60 capsule Compoziţie pentru fiecare capsulă:

Extract de pulbere de cireşe negre (Prunnus serotino) = 100 mg

Pulbere din cimbru englezesc (Thymus vulgaris) = 100 mg

Pulbere din seminţe de ţelină (Apicum graveoleus) = 100 mg

Extract 15:1 din pulbere de frunze de Mentă (Menta piperita) = 60 mg

Vitamina C (ascorbat de calciu) = 30 mg Excipienţi : Capsulat în capsulă gelatinoasă cu celuloză microcrystal.

înveliş capsulă : gelatină, apă purificată.

Nu conţine : lactate, ou. conservanţi artificiali, coloranţi. coloranţi, fermenţi. îndulcitori artificiali, grâu. soia, porumb.

Acţiune : Neutralizează acidul uric.

Milk Thistle - flacon 90 capsule

Compoziţie pentru o capsulă:

Extract standardizat 80% seminţe de Armurariu (Silybum marianum) - 250 mg = 200 mg silimarinum;

Excipienţi: gelatina, pulbere de orez brun;

Nu conţine: lactate, ou, conservanţi artificiali, coloranţi,

fermenţi, îndulcitori artificiali, grâu, gluten, soia sau porumb.

Acţiune: - silimarina din armurariu detoxifică, protejează şi regenerează celula hepatică

Nu se administrează femeilor însărcinate sau lăuze.

Calcium D- Glucarate - flacon 60 capsule

Compoziţie pentru o capsulă:

d- glucarate de calciu = 200mg

Capsulat în capsule de gelatină cu proteină de orez brun şi stearat de magneziu vegetal.

Nu conţine lactate, ou, conservanţi artificiali, coloranţi, fermenţi, îndulcitori artificiali, grâu, soia, porumb.

Nu se administrează în caz de sarcină sau lăuzie.

Acţiune: Detoxifiant, antitumoral.

Calciu D- Glucarat este sarea calcică a acidului d- glucaric, o substanţă produsă natural de către mamifere şi de om, dar în cantităţi extrem de mici. Este însă o substanţă care ajută organismul să elimine toxinele, în special pe cele generatoare de cancer. Suplimentarea pe cale orală cu calciu d-glucarat inhibă beta- glucoromidaza, o enzimă

produsă de microflora din colon şi care este implicată în faza a Il-a de detoxifiere a ficatului. Prezenţa în exces a beta-glucoromidazei este legată direct de riscurile mărite pentru apariţia cancerelor de colon, sân, prostată, plămân, etc.

O altă acţiune benefică a suplimentării de calciu d-glucarat este reglarea metabolismului estrogenului şi reducerea nivelului de lipide. Calciu d-glucarat micşorează nivelul de glucoromidază, şi prin aceasta permite organismului să elimine carcinogenii (substanţe care cauzează cancer). Eliminarea carcinogenilor se face în special prin fecale, de aceea este nevoie de un colon curat.

Cercetătorul care a descoperit aceste lucruri se numeşte Walaszek şi lucrează la Centrul de Carcinogeneză MD Anderson din Houston -Texas.

2.8 CURA CU COLO VADA 2 PLUS

Programul durează 14 zile, împărţite astfel:

1. Pregătirea - 7 zile
2. Curăţirea - 4 zile
3. Refacerea - 3 zile

1. Pregătirea - 7 zile : 14 pliculeţe nr. 1 fiecare conţinând 10 tablete şi capsule.

Administrarea: - Dimineaţa şi seara câte 1 pliculeţ. Dacă scaunul devine preamoalese ia numai 1 pastilă de cascara sagrada pe zi.

Fiecare pliculeţ nr. 1 conţine:

Ultimate - 1 tabletă galbenă, alungită

Mega Acidofilus - 1 capsulă crem.

Vitamina C (500 mg) - 1 tabletă crem. alungită Alfalfa (Lucernă) - 2 pastile verzi, rotunde Cascara sagrada - 1 pastilă maro, alungită Combinaţia de plante nr. 2 - 2 pastile maro deschis cu striuri albe, alungite

Frunze de nuc negru - 2 pastile gri, alungite.

2. Curăţirea - 4 zile

8 pliculeţe nr. 2 cu câte 8 tablete şi capsule şi 16 pliculeţe de praf Colo-Vada Plus, fiecare a 12 g.

Mod de administrare : câte 1 pliculeţ de 2 ori/zi dimineaţa şi seara. Cocktail-ul din praful Colo- vada Plus de 4 ori/zi (la 3-4 ore). Nu se consumă hrană uscată, nici lichide, cu excepţia sucurilor de legume, a ceaiurilor din plante şi a apei alcaline sau plate. în stomac, praful se va umfla şi va dispare senzaţia de foame. Beţi minimum 1 pahar de apă între prafurile administrate. Dacă apar probleme de constipaţie, faceţi clismă. Praful de Colo- Vada Plus se dizolvă numai în suc sau apă rece (suc de morcovi sau portocale), pentru că în apă sau suc cald, se umflă aşa de repede, că nu se mai poate bea.

Fiecare pliculeţ nr. 2 conţine:

Ultimate - 1 tabletă Mega Acidofilus - 1 capsulă Vitamina C (500 mg) - 1 tabletă Cascara sagrada -1 tabletă Combinaţia de plante nr. 2 - 1 tabletă Frunze de nuc negru - 1 tabletă

Praful de Colo- Vada Plus conţine:

Seminţe de pătlagină - 6,22 g

Caolin - 5.03 g
Coaja de lămâie - 0.4 g
Lecitină - 0.12 g
Prune uscate - 0.1 g
Adaos cu miros de banană - 0.02 a
Rădăcină de lemn dulce -0.01 g
3. Refacerea - 3 zile

6 pliculeţe nr. 3, fiecare cu câte 8 tablete şi capsule. Mod de administrare : 2 pliculeţe/zi, dimineaţa şi seara. Se consumă numai legume fierte la aburi, orez fiert, brânză de vaci, etc.

Fiecare pliculeţ nr. 3 conţine:
Ultimate - 1 tabletă Mega Acidofilus - 2 capsule Vitamina C (500 mg) - 1 tabletă Lucernă - 2 tablete Cascara sagrada - 1 tabletă Enzimatic - 1 capsulă crem.

Enzimatic - conţine : proteine, glucide, lipide, malta- ză, alfa-galactozidază peptidază, glucoamilază, microclus- teri, bromelină, celuloză, zaharoză, papaină, lactoză, ficoten.

2.9 CURA DE DEZINTOXICARE FAVISAN

1. Dimineaţa

Favicomplex P (lichid enzymatic) 40 ml, 1-3 ori/zi cu 1 oră înainte de masă.

2. Intre mese

Nutrisan Prot 1 şi 2 - 1-2 ceaiuri/zi sau o linguriţă plantă pulbere din fiecare.

Favidetox- 1-2 ceaiuri/zi

Nutrisan PVA(ceai pentru protecţia pancreasului) - 1-2 ceaiuri/zi

Nutrisan HP (ceai hepatoprotector) - 1-2 ceaiuri/zi

3. înaintea meselor

Fortificam C (polivit natural) - 14 linguriţă cu apă sau ceai

Nutrisalv V Calc (pulbere min) - 14 linguriţă cu apă sau 2-3

capsule de 2-3 ori/zi.
Nutrisalv CHTD (pentru stomac şi intestine) - 14 linguriţă cu apă sau 2 capsule de 2-3 ori/zi.

4. în timpul meselor

Favibil (pentru fiere leneşă) - ceai, se bea cu înghiţituri rare.

5. După mese

Complex Digestiv - 2-3 vârfuri de cuţit pulbere sau 2 capsule cu apă

Argilă - 1 grăunţe sau 14 linguriţă

Tonic FVS1 (fortifiant, digestiv) - 1-2 linguri/zi

Favicalm (fermentaţii, gaze, balonări) - 1 ceai sau 14

linguriţă pulbere/zi

Cetină (depurativ. diuretic) - conform ambalajului cure de 23 zile.

A

6. înainte de culcare

a) clisma cu ceai Colonsan

b) băi de plante (Bodisan)

7. Alte produse ce se administrează în cursul zilei

Tinctura de propolis - 20-30 picături de 3-5 ori/zi cu 30 min înaintea mesei

Complex aromat Detox - 2-3 picături de 2-3 ori/zi

Magneziu - 1 lingură de 2 ori/zi Zinc - 20 picături sub lingual, 1 dată /zi, între mese Iod - 1 picătură/zi la o cană de ceai Ascolact - în loc de oţet Pectină - 1-2 capsule/ de 3 ori/zi, între mese Fortifiant E (echinaceea) - Vi linguriţe de 3 ori/zi sau 2 capsule de 3 ori/zi.

2.10 CURA DE DEZINTOXICARE CU SARE AMARĂ

Aveţi nevoie de:

- 2 pliculeţe de 30 gr. fiecare de sare amară (sulfat de magneziu) din farmacie pe care le dizolvaţi în 750 ml apă. Obţineţi o soluţie laxativă pe care o împărţiţi în 3 căni de câte 250 ml fiecare.

- 200 ml ulei de măsline presat la rece +zeama de la 3

lămâi

în ziua respectivă luaţi masa de dimineaţă la ora 10.00 şi până la ora 14.00 nu mai mâncaţi nimic.

Ora 14.00 - luaţi prima cană (250 ml) de laxativ;

Ora 16.00 - luaţi a doua cană (250 ml) de laxativ;

Ora 18.00 - Se înghite uleiul de măsline (200 ml) cu zeama de la 3 lămâi şi apoi , obligatoriu se stă pe partea dreaptă ˡA oră;

Ora 22.00 - luaţi ultima cană (250 ml) de laxativ;

Ora 23.00 - Se mănâncă o cană de griş fiert în lapte sau cartofi fierţi cu 50 g unt fară sare.

Pe parcursul curei se poate bea apă, în afară de o oră înainte şi o oră după ce luaţi uleiul. Veţi avea mai multe scaune; e bine să vă controlaţi fecalele pentru a vedea ceea ce eliminaţi.

Excesul de bilirubină sub formă de biluţe verzi gelatinoase (sunt îmbinate cu ulei), colesterolul sub formă de biluţe albe; iar nisipul şi mâlul ies ca atare.

După cura de dezintoxicare puteţi începe regimul naturist propriu-zis.

Atenţie !

- Cei cu diabet, pe parcursul curei pot mânca normal însă în cantităţi foarte mici. O oră înainte şi după ce luaţi uleiul de măsline nu mâncaţi nimic.

- Cei cu gastrită hiperacidă şi ulcer nu folosesc soluţia laxativă, ci numai soluţia uleioasă de la ora 18.00. în schimb, timp de două zile, începând cu ziua în care se face cura, vor face două clisme pe zi; una dimineaţa şi una seara, cu doi litri de ceai de muşeţel sau coada şoricelului.

2.11 CURA DE DETOXIFIERE CU PLANTE

Sunt metode de detoxifiere mai uşoare, nu sunt radicale şi au şi efect terapeutic datorită compoziţiei plantelor şi informaţiilor pe care acestea le aduc.

2.11.1 PĂPĂDIA (Taraxacum officinale)

Se poate folosi atât partea aeriană, cât şi rădăcina. Păpădia conţine: toraxacină, enzime. vitamine (A.B.C), colină, lecitină, acizi (oleic, stearic, palmitic. etc.). uleiuri volatile. substanţe antibiotice, substanţe proteice, calciu, siliciu, bar, etc.

Planta are următoarele proprietăţi:
Drenator hepato-biliar;
Depurativ sanguin;
Diuretic azoturic;
Activează detoxificarea sângelui;
Elimină acidul uric;
Tonic general;
Decongestiv.

Se poate folosi ca infuzie 1- 3 minute din 2 linguriţe de plante la 250 ml apă fiartă. Se beau 3 căni pe zi după mese timp de 1-2 luni, ceaiul se bea călduţ, vasul de sticlă, lut. ceramică. Nu se foloseşte apă de la robinet, ci apă plată, de izvor sau alcalină. Rădăcinile de păpădie se prepară ca decoct (se fierb 3-10 minute). 2 linguriţe rădăcini la 250 ml apă; dimineaţa se beau 2 căni/zi timp de 1-2 luni. Ceaiurile de păpădie sunt contraindicate în caz de litiază biliară şi ulcer peptic.

2.11.2 SÂNZIENELE GALBENE (Galium venim)

Sânziana se mai numeşte şi Drăgaica şi înfloreşte în iunie, când se şi recoltează.

Conţine: taninuri, cumarine, iridoide, acizi organici, enzime, flavonoizi, substanţe minerale.

Proprietăţi:

- Diuretic şi depurativ;
- Activează procesele de eliminare a toxinelor;
- Curăţă sângele şi activează circulaţia;
- Laxativ;
- Reglează tiroida şi metabolismul.

Se foloseşte ca infuzie. 1 linguriţă de plantă la 200 ml apă

clocotită. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi, călduţe, înainte de mese.

2.11.3 URZICA

Urzicile conţin vitamine (A,B,C,K), aminoacizi, clorofilă, săruri minerale (calciu, magneziu, fier, etc.) substanţe proteice, acid pantoteic, acid folie, amine, cetone, etc.

Proprietăţi :

- Curăţă şi fluidifică sângele (detoxifiantă)
- Stimulează secreţia bilei, secreţia pancreatică, gastrică şi intestinală, stimulează peristaltismul intestinal şi digestia;
- Măreşte cantitatea de urină eliminată, contribuind la eliminarea substanţelor toxice din sânge şi din organism;
- Favorizează eliminarea masivă a acidului uric pe cale renală;
- Stimulează metabolismul şi sistemul imunitar;
- Vitaminizează şi remineralizează organismul;

- Combate efectele dăunătoare ale tutunului şi alcoolului.

Se foloseşte ca infuzie, 1 lingură de plantă proaspătă bine mărunţită la o cană de apă clocotită, sau o linguriţă de pulbere de plantă uscată la 1 cană cu apă clocotită. 1-3 minute, 3 căni/zi timp de 3-4 săptămâni. Cura nu trebuie să depăşească 6 săptămâni. Nu se va folosi apă de la robinet, ci apă plată, de izvor sau alcalină. Se poate folosi şi sucul obţinut din frunze proaspete, pisate şi stoarse, 2-3 linguriţe/zi

Atenţie de unde culegeţi sau de unde sunt culese urzicile (zone nepoluate, departe de şosele).

2.11.4 CURA DE DEZINTOXICARE CU FRUCTE ŞI LEGUME

Fructele şi legumele (de preferinţă BIO) de preferinţă din zona de unde trăim au un efect de dezintoxicare, remineralizare şi regenerare a organismului, datorită nutrienţilor pe care îi conţin, a informaţiei şi a energiei pe care o aduc (nepervertită, deoarece se consumă crude) şi faptului că digestia lor nu constituie un efort mare pentru organism. Se recomandă cure de 1-3-7 zile (sau chiar mai mult) cu fructele şi sucul fructului sau cu legumele şi sucul de

legume respectiv. Prin curele de fructe sau legume făcute în mod repetat se poate elimina placa de mucoid din colon şi se rezolvă constipaţia.

2.11.4.1 CURA CU CIREŞE

Cireşele conţin : la 100 g fructe:

Apă = 86%

Zaharuri (levaloză) = 9 g Fibre = 1,3 g Potasiu = 22 mg Calciu = 30 mg Fosfor = 18 mg Sodiu = 3 mg Vitamina C = 11 mg Acid folie = 4 mg

De asemenea ele mai conţin vitamina A,B (Bl, B2, B3, B6, B9), vitamina E, zinc, fier, (antioxidant), quercitină (antioxidant), betafitosteroli (scad nivelul de colesterol), superoxidismutază (SOD/antioxidant), acidul elagic (anti-bacterian).

Efectele cireşelor:

depurativ puternic remineralizant de primă importanţă acţiune de reîntinerire a ţesuturilor; previne îmbătrânirea;

drenează întreg aparatul urinar, combate litiazele renale şi biliare;

reglează şi refac ficatul şi sucurile gastrice ; ajută în fermentaţiile intestinale şi în consti-
paţie;

stimulează sistemul imunitar; îmbunătăţesc sistemul circulator şi scad colesterolul;

Datorită compoziţiei şi efectelor prezentate, cura de cireşe este recomandată în arterioscleroză, boli hepatice, obezitate, gută, litiaze biliare şi renale, fermentaţii intestinale, constipaţie, artritism, demineralizare, întârzieri de

creştere, prevenirea îmbătrânirii.

Cura de cireşe se poate efectua în luna iunie (cea mai bună perioadă), cu fructe proaspete, bine coapte, pe cât posibil bio.

Varianta 1

Se mănâncă numai cireşe la toate mesele (4-5 /zi) maximum 2 kg/zi. Se mestecă bine. fără grabă, gândindu-ne că asimilăm toată energia şi nutrienţii aduşi de aceste minunate fructe. Durata este de 3-7 zile dar se poate şi mai mult. Personal am experimentat această plăcută cură de cireşe până la 14 zile, cu rezultate excepţionale, mai ales în refacerea ficatului.

Intre mesele de cireşe se beau ceaiuri de plante (urzică, păpădie, sânziene, cimbrişor, coada şoricelului, mentă, etc. la alegere) sub formă de infuzie 1-3 minute şi apă alcalină de izvor de munte sau plată. După terminarea curei se revine treptat la alimentaţia obişnuită, numărul de zile de revenire trebuie să fie minim jumătate din numărul de zile de cură. Va trebui totuşi să evităm în cursul revenirii, carnea, zahărul, alcoolul si alimentele chimizate. Atenţie: în perioada curei trebuie evitate neapărat stresul, certurile şi enervările. Se recomandă mişcarea fizică uşoară şi exerciţii de respiraţie pentru a uşura procesul de dezintoxicare şi refacerea organismului. Dacă în una din zilele curei, simţiţi că organismul vă cere să mâncaţi şi altceva (legume, cereale, brânzeturi) ascultaţi-1, şi atunci faceţi varianta a treia a curei. Dar în nici un caz acest „altceva" să nu fie carne şi preparate din carne, zahăr şi dulciuri, sucuri din comerţ, margarină, alcool, cafea, etc.

Varianta 2

Se consumă cireşe şi suc de cireşe 2 pahare/zi. cantitatea de cireşe va fi în acest caz de maximum 1,5 kg/zi. Celelalte condiţii ca la varianta 1.

Varianta 3

Se mănâncă o masa/zi de cireşe - cantitate minimum 600 g - la interval de 2-3 ore de celelalte mese. în rest se mănâncă regimul 80% -20% alcalin- acid, cu reducerea cărnii, zahărului, alcoolului, etc. Durata curei este de 3-4 săptămâni.

2.11.4.2 CURA DE CĂPŞUNI

Căpşunile conţin vitaminele B6, C (60-80 mg la 100 g

fructe), K, E, fier, sodiu, calciu, siliciu, potasiu, magneziu, fosfor, sulf, iod, brom, acid salicilic. Conţin şi levuloză, datorită acesteia fiind indicate şi diabeticilor

Efectele căpşunilor sunt:

diuretice şi laxative; elimină acidul uric;

reglează funcţiile hepatice şi drenează vezica biliară;

fixează mineralele; reduc tensiunea arterială; sprijină sistemul imunitar; reglează glandele endocrine şi sistemul nervos; ,

alungă oboseala;

Cura se poate efectua în două variante.

Varianta 1

Durează 3 zile. în care se mănâncă numai căpşuni pre-cedate de 3 zile de pregătire.

în cele 3 zile de pregătire se mănâncă legume fierte la abur, salate şi 2-3 pahare de suc de căpşuni proaspăt stors, separat de celelalte mese. în timpul curei de trei zile se re-comandă dimineaţa 1-2 pahare suc proaspăt de căpşuni, apoi 3-5 mese de căpşuni (fără zahăr!!). între mese se bea apă alcalină sau plată şi ceai de plante - infuzie, conform cu afecţiunile pacientului. Atenţie: căpşunile nu sunt la fel de săţioase ca cireşele. S-ar putea sa fie nevoie de mai multe mese. Evitaţi stresul şi faceţi mişcare fizică uşoară, în special plimbări pe jos.

Varianta 2

Durează 30 de zile şi constă în consumarea a 500 g căpşuni dimineaţa pe stomacul gol, în restul zilei se ţine dieta bazică (vezi capitolul 2.4). Folosiţi pe cât posibil fructe bio.

2.11.4.3 CURA CU LUBENIŢE (SAU PEPENI VERZI)

Sunt cele mai alcaline fructe de la noi. Se găsesc apro-ximativ 3 luni pe piaţă la preţuri foarte accesibile. Se pre-tează la o cură îndelungată. Pepenii verzi conţin: apă peste 95%, proteine 0,3%, hidraţi de carbon 3-5% apoi calciu, fosfor, fier, vitamina A, Bl, B2, C, şi niacină. Deoarece 100 g

de miez au. numai 12 calorii, sunt foarte buni pentru slăbire. Efectele pepenilor verzi sunt:

diuretici excepţionali (curăţă rinichii şi aparatul urinar;

laxativi foarte buni; alcalinizanţi foarte puternici: regeneratori ai ţesuturilor: răcoritori.

Datorită acestor efecte cura este recomandată în litiază urinară, constipaţie, hemoroizi, gută. reumatism, afecţiuni hepatice, anemii, tuberculoză pulmonară. Cura se poate efectua în două variante.

Varianta 1

Durează 3-7 zile şi constă în consumarea pepenilor verzi pe toată durata zilei. Cantitatea nu este limitată datorită conţinutului mare de apă biologică structurată deşi unii autori recomandă 2 kg/zi. Personal, am făcut această cură până la 14 zile mâncând până la 6-7 kg de miez/zi cu rezultate foarte bune pentru rinichi şi ficat.

Varianta 2

Durează 30-60 zile şi constă în 2-3 mese /zi din pepeni verzi şi 1-2 mese din legume, salate, brânzeturi, cereale, conform dieta bazică (vezi capitolul 2.4). Are efecte excepţionale pregătind organismul pentru iarnă. Dacă sunteţi plecat din ţară, în concediu, întrerupeţi cura şi, la revenire, reluaţi-o. învăţaţi să vă ascultaţi organismul. Puteţi începe cu perioade mai scurte 14-21 zile dar e bine să profitaţi de toată perioada de 3 luni, iulie - septembrie, când acest minunat dar al naturii se găseşte pe piaţă.

2.11.4.4 CURA CU STRUGURI

Se recomandă toamna, în lunile septembrie, octombrie.

de preferinţă struguri negri, bine copţi.. Strugurii sunt nişte fructe excepţionale cu următoarea compoziţie la 100 g:

- apă 81 g, protide 1 g, lipide 17 g, glucide 17 g. celuloză 0,2 g.

Conţinutul de minerale la 100 g struguri: sulf 8 mg, fosfor

20 mg, clor 3 mg, sodiu 2 mg, potasiu 198 mg, magneziu 10 mg, calciu 20 mg, fier 0,3 mg, zinc 0,1 mg, cupru 0,1 mg, mangan 0,07 mg, iod 0,002 mg.

Conţinutul de vitamine la 100 g struguri este: vitamina C - 4 mg, vitamina B1 - 0,04 mg (tiamină), vitamina B2 (riboflavină) - 0,002 mg, vitamina PP (acid nicotinic) - 0,2 mg, vitamina B5(acid pantotenic) - 0,07 mg, vitamina B6 (piridoxină) - 0,08 mg şi carotenoizi activi - 0,03 mg.

Mustul sau sucul de struguri negri are o compoziţie apropiată de aceea a laptelui matern (pe care bineînţeles nu îl poate înlocui!). Iată care este această compoziţie :

Compoziţie	Suc de Struguri	Lapte Matern
Apă	71-83%	87%
Protide	1,4-1,5%	1,5%
Lipide	Cantităţi reduse	4,0 %
Zaharuri	12- 30 %	6,8 - 11 %
Substanţe minerale	1,0 - 1,4 %	0,4 %

Zaharurile sunt glucoză şi levuloză direct asimilabile. Valoarea calorică este destul de importantă şi anume 900 calorii /I kg struguri.

Proprietăţile strugurilor:

alcalinizează organismul;

dezintoxică ficatul şi refac funcţia hepatică; descongestionează splina şi combat anemia; accelerează eliminarea acizilor organici; laxativi şi drenori puternici; tonifianţi ai muşchiului cardiac; remineralizanţi puternici; anticancerigeni.

Datorită compoziţiei şi efectelor prezentate, cura de struguri/ must se recomandă în:

Congestia ficatului şi a splinei, artrită, reumatism, gută, litiaze, obezitate, nefrite, azotemie, edeme, intoxicaţii, constipaţie, enterită, dispepsii, dermatoze (exeme, furun-culoze), astenie, anemie, demineralizare, afecţiuni hepatice şi biliare, hemoroizi şi afecţiuni pulmonare.

Sunt şi câteva contraindicaţii ale acestei cure şi anume: hipertensiunea arterială gravă, diabet, probleme renale, retenţia de apă în ţesuturi, colită de fermentaţie şi diaree cronică.

Cura de struguri se poate efectua în mai multe variante, folosind struguri bine copţi, proaspeţi, foarte bine spălaţi, de preferinţă negri, dar merg şi rose sau albi.

Varianta 1

Durează minimum 7-10 zile cu 2 zile de pregătire cu dieta bazică (vezi capitolul 2.4); se consumă 1-2 kg /zi mergând chiar până la 3-4 kg/zi. Una sau două mese pot fi cu must proaspăt făcut pe loc. Evitaţi stresul şi faceţi mişcare fizică uşoară, plus exerciţii de respiraţie. După cură se face revenire 3-7 zile de dietă bazică cu una sau două mese din struguri şi unu sau două pahare de must pe zi.

Varianta 2

Durata 21-40 zile în care 2 mese pe zi vor fi constituite exclusiv din struguri. înaintea meselor cu alimente din dieta bazică puteţi bea un pahar de must. Folosiţi pe cât posibil struguri bine copţi, proaspeţi şi româneşti. Cei din import au alte vibraţii şi nu mai sunt proaspeţi. în timpul curei puteţi bea apă alcalină şi ceaiuri de plante (infuzie). Este esenţial să mestecaţi bine boabele şi să aruncaţi seminţele şi pieliţa (de preferat). Dacă apare o falsă” constipa- ţie datorată acumulării de seminţe şi pieliţă la nivelul anusului. faceţi o clismă cu ceai de coada şoricelului sau muşeţel şi problema e rezolvată.

2.11.4.5 CURA DE MERE

Mărul este un fruct pe care îl găsim pe piaţă 9-10 luni din 12. Este preferabil să facem cura de mere toamna când acestea sunt proaspete şi conţinutul de principii active este maxim. Alegeţi merele româneşti, preferabil ionatan sau golden. Compoziţia merelor: apă 84%, zaharuri reductoare 8,3%. zaharoză 1,6-4%, celuloză 0.9-1,7 %, minerale 0,3 %, pentozană 0,5 %, lignină 0,4%, acizi liberi 0,6%, acizi

combinaţi 0,2%, pectina 0,4%.

în pieliţă şi în cotor se găseşte acid galactamic. Esenţa acestuia conţine eteruri amilice. acizi: formic, acetic, caproic; acet aldehidă şi geraniol. Merele conţin şi vitaminele Bl, B2, B5, C. şi PP. Valoarea calorică este destul de ridicată 1280 calorii/kg.

Efectele merelor: diuretice; laxative;

depurative sanguine:
antireumatismale;
scad colesterolul:
digestive şi stomahice;
antiseptice intestinale;
stimulente şi decongestive hepatice.

Este un fruct permis diabeticilor. Datorită compoziţiei şi efectelor se recomandă în astenie surmenaj, anemie, demineralizare, reumatism, gută artrită, litiază renală urică, oligurie, obezitate, hepatite, diaree, constipaţie, colibaciloză, herpes. ulcer gastric, gastrită, bronşite insomnii, nervozitate, cefalee.

Cura de mere poate fi efectuată în două variante.

Varianta 1

O zi pe săptămână se consumă numai mere cu tot cu coajă. Fructele să fie proaspete, coapte şi bine spălate. Se pot bea în această zi 2-3 pahare de suc proaspăt stors, ceea ce va face cura mai uşoară. Mestecaţi foarte bine merele înainte de a le înghiţii. Durata - cel puţin 4 luni.

Varianta 2

Durează 3 zile şi se repetă la 2 săptămâni. Ca şi la varianta 1 se combină consumul de fructe proaspete cu 2-3 pahare de suc /zi. Atenţie! Nu se consumă fructele sub formă de compot (asta în timpul curei). Dacă nu suportaţi cantităţi mari de suc de mere, le puteţi amesteca cu suc de pere proaspete sau cu suc de morcov proaspăt. Intervine aici gustul propriu şi toleranţa organismului. încercaţi şi alegeţi varianta care vă convine. Revenirea după cele 3 zi-

le de cură se face cu dieta bazică(vezi capitolul 2.4), tot trei zile în care o masă poate fi constituită din 1-2 pahare din suc proaspăt de mere.

2.11.4.6 CURA DE PORTOCALE

Portocala este unul din fructele pe care le găsim toată iarna pe piaţă şi care poate fi folosit cu succes în cure de dezintoxicare şi remineralizare.

Compoziţia: apă 90%, glucide 4,6%, hidraţi de carbon 1%, acizi 2,5%, protide 0,7%, cenuşi 0,5%; mai conţin vitamina C (50-100 mg la 100 g suc) , vitamina B, caroten (provitamina A), calciu, potasiu, magneziu, fosfor, sodiu, fier, cupru, zinc, mangan, brom, acid malic, acid citric, acid tartric.

Efectele portocalelor:
diuretice şi laxative; remineralizante; antiinfecţioase; antitoxice;
antihemoragice şi fluidifiante sanguine; regeneratoare celulare şi a tegumentelor.

Datorită compoziţiei şi proprietăţilor, cura de portocale este recomandată în: anemie, anorexie, scorbut, demine-ralizare, boli hepatice, dispepsie, fragilitate capilară, trom-boză, hipervâscozitate sanguină, infecţii diverse, intoxicaţii, stomatite, gingivite, dermatoze, eczeme.

Fructul se recomandă şi diabeticilor, nu însă şi cura de portocale. Această cură de portocale poate fi efectuată în două variante.

Varianta 1

Se face o zi pe săptămână timp de 2 luni mâncându-se numai fructe si 2-4 pahare de suc /zi, proaspăt stors.

Varianta 2

Se face 3 zile pe săptămână la interval de 2 săptămâni consumându-se fructe şi 2-4 pahare/zi de fruct proaspăt stors. Având în vedere că se face iarna s-ar putea ca această variantă să fie mai greu de ţinut. E bine să alegeţi zilele mai

puţin friguroase şi fără stres. După cele 3 zile de cură faceţi revenire tot trei zile, cu dieta bazică (vezi capitolul 2-4) si câteva pahare de suc proaspăt pe zi.

2.11.4.7 CURA CU MORCOVI

Morcovul este una dintre cele mai preţioase legume pentru om. Aveţi grijă să folosiţi pe cât posibil morcovi bio, proaspeţi, româneşti. Cura se recomandă în special toamna/iarna. Compoziţie la 100 g morcovi: apă 80 g, protide 1 g, glucide (levuloză şi dextroză direct asimilabilă) 3-7 g, vitamina A 1120 mg, vitamina C 7 mg, vitamina Bl 0,05 mg, vitamina B2 0,05 mg, potasiu 235 mg, sodiu 35 mg, calciu 30 mg, fosfor 25 mg, fier 0,7 mg, şi magneziu, sulf, cupru, brom, mangan, estrogeni, asparigină, danca- rină şi caroten.

Efectele morcovilor:

depurativi şi diuretici; fluidifianţi biliari; antidiareici şi laxativi deopotrivă; remineralizanţi excepţionali; antianemici;

antiputrizi şi cicatrizanţi gastrici şi intestinali; vermifugi;

Datorită compoziţiei şi efectelor, cura este recomandată în: boli de ficat şi fiere, ulcer gastro-duodenal, tuberculoză, bronşită, astmă, reumatism, gută, litiază, arterioscle- roză, dermatoze, paraziţi intestinali, enterocolite, diaree, colibaciloză, anemie, astenie, boli de ochi, rahitism, demi-neralizare.

Cura de morcovi poate fi efectuată în următoarele va-riante;

Varianta 1

Se bea dimineaţa şi seara câte un pahar de suc de mor-covi proaspăt stors timp de 2 luni. Este bine să nu se mă-nânce minimum 30 minute după sucul de morcov.

Varianta 2

Durează 1-3 zile pe săptămână în care se beau 3-6 pahare suc proaspăt stors şi se mănâncă una -două mese de morcovi raşi amestecaţi cu ulei de măsline. Unii naturişti recomandă ca această salată din morcovi raşi să fie completată şi cu

pătrunjel rădăcină şi ţelină în cantităţi mai mici decât morcovii. Dacă se ţin 3 zile de cură, neapărat următoarele 3 zile vor fi de revenire, cu dieta bazică, (vezi capitolul 2.4) şi cu 2-4 pahare de suc proaspăt /zi. Această cură se poate face timp de minimum 4 săptămâni. în zilele de cură se pot bea infuzie de plante cu caracter depu- rativ sau calmant şi apă alcalină. Alte variante sunt prezentate la capitolul despre post.

2.12 DEZINTOXICAREA PRIN METODA SHANK PRAKSHALANA

Este o tehnică yoghină folosită şi verificată de mii de ani în India, care realizează o curăţare aproape completă a tubului digestiv, cu efecte drenatoare şi asupra ficatului şi rinichilor.

Se recomandă a se face 1 dată la 3 luni, la schimbarea anotimpului (unii o fac 1 data/lună !).

Această tehnică este considerată apogeul tehnicilor de curăţare din yoga (pentru că există o serie de exerciţii de curăţare parţială : Vamana Dhauti - pentru stomac şi ficat, Neti - pentru căile respiratorii etc.).

Tehnica se execută pe stomacul gol, dimineaţa într-o zi liberă (sâmbătă, duminică), pentru a nu fi deranjaţi şi pentru că durează 1,5 -2 ore.

Se foloseşte o soluţie de apă călduţă cu sare sau ceai cu sare (un ceai care vă place) sau zeamă de legume cu sare, concentraţie 1 linguriţă - 1 lingură sare la 1 litru de lichid. Important este ca atunci când beţi soluţia, să nu apară senzaţia de vomă şi concentraţia să fie mai mare decât a serului fiziologic, pentru a nu trece prin membranele celulare, ci a mătura conţinutul intestinelor.

In această zi nu veţi face exerciţii fizice solicitante, muncă fizică, program de asane, alergări, etc.

Se bea o cană de soluţie sărată, apoi se face seria de 4 exerciţii, conform figurilor prezentate, pentru a uşura şi a accelera tranzitul apei (ceaiului) spre intestinul gros, aco

lo unde sunt depozitate majoritatea toxinelor.

Se bea în continuare câte o cană. se face seria de mişcări şi după 6-7 căni, ar trebui să începeţi să mergeţi la toaletă. Dacă nu se declanşează eliminarea după 6-7 căni, mai faceţi 1-2 serii de mişcări, şi totul se va rezolva. Apoi continuaţi secvenţial : se bea cana cu soluţie sărată, se fac mişcările, se merge la toaletă. Totul trebuie făcut cu calm, fară grabă şi cu încredere. Se recomandă o spălare cu apă caldă a anusului, după fiecare evacuare şi ungere cu ulei de măsline sau cremă de gălbenele, pentru a preveni iritarea cauzată de sare (dar nu e obligatoriu !).

După 14-18 căni sau pahare cu apă sărată, ar trebui ca eliminarea toxinelor să ia sfârşit şi apa să iasă limpede. Este momentul să vă opriţi. Dacă se întâmplă să mai mergeţi la toaleta de 2-3 ori nu este nimic. Practicanţii de yoga, fac la sfârşitul procedurii tehnica Vamana Dhauti pentru a dezamorsa sifonul şi a goli complet stomacul de soluţia sărată. Pentru asta beau 3 pahare de apă călduţă, nesărată şi vomită. Pentru oamenii obişnuiţi, nu este nevoie de această tehnică, Vamana Dhauti.

După încheierea procedurii, vă odihniţi şi staţi la căldură, evitând frigul.

Este foarte important să nu se mănânce şi să nu se bea apă 30 minute. Dacă apare senzaţia de sete, se clăteşte gura cu apă şi se aruncă.

Prima masă se ia între 30-60 minute de la terminarea procedurii, nici mai devreme, nici mai târziu şi se compune din:

- orez fiert cu unt (minim 40 g) şi brânză de vaci proaspătă sau cartofi fierţi cu unt şi brânză de vaci sau

macaroane cu unt şi brânză de vaci sau legume fierte.

Această primă masă trebuie să fie alcalină şi uşoară. După această masă se poate bea apă. A doua masă la fel. Timp de 24 ore sunt interzise alimentele acide sau care fermentează

(carne, lapte, iaurt, fructe, pâine, zahăr şi dulciuri, sucuri, margarină, etc.)

După 24 ore se poate reveni la un regim normal dar cu puţină carne (se introduce gradat). Se pot bea ceaiuri neîndulcite de plante (muşeţel, coada şoricelului, mentă, sunătoare, etc.). La primele eliminări, scaunele vor fi foarte urât mirositoare, semn al toxinelor strânse ani sau zeci de ani în intestine. După procedură veţi avea un somn mai bun, vor dispare coşurile şi erupţiile de pe faţă şi corp, transpiraţia nu va mai avea miros, pielea va deveni luminoasă, ficatul şi pancreasul sunt stimulate şi funcţionează mult mai bine, asimilaţia şi dezasimilaţia revin la normal, randamentul intelectual va creşte semnificativ şi viaţa vi se va părea mai frumoasă!

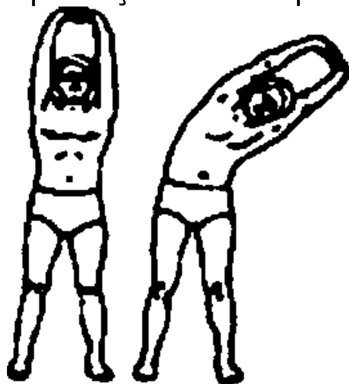
Contraindicaţii : - ulcer, dizenterie, diaree, apendicită acută, tuberculoză intestinală, cancer (dar nu sunt absolu-te !).

Descrierea mişcărilor:

Mişcarea 1.

Poziţia verticală, cu picioarele depărtate la 30 cm, mâinile întinse deasupra capului, degetele încrucişate, palmele spre exterior.

Aplecaţi-vă întâi spre stânga, apoi spre dreapta, fără



pauză, 4 cicluri complete (sau mai mult dacă vreţi). Aceste mişcări deschid pilorul. valva dintre stomac şi duoden şi fac

ca la fiecare înclinare, o parte din apa din stomac să treacă spre duoden şi intestinul subţire.

Mişcarea 2. 0

Aceasta face să progre- seze apa în intestinul subţi-
¥ * *
re. Aceeaşi poziţie vertica- j .
lă, cu picioarele la 30 cm. L
Intindeţi braţul drept la ori- j zontală şi îndoiţi braţul Lj V
stâng până ce indexul atin- [7 '
ge umărul drept. Efectuaţi I /
apoi o rotire a trunchiului şi a capului spre dreapta. Nu vă opriţi şi reveniţi la poziţia iniţială, continuând cu rotirea spre stânga, braţul stâng la orizontală şi cel drept cu degetele pe umărul stâng. Se repetă de 4 ori ciclul complet.

Mişcarea 3

Din poziţia culcat pe burtă, puneţi palmele pe podea, depărtaţi picioarele la 30 cm. cu sprijin pe degete. Ridicaţi capul şi trunchiul, răsuciţi capul, umerii şi corpul spre dreapta. Reveniţi la poziţia iniţială şi răsuciţi-vă apoi spre stânga. Repetaţi de 4 ori ciclul





complet . Această mişcare deschide valva dintre intestinul subţire şi intestinul gros.

Mişcarea 4

Staţi pe vine, pe vârfuri, cu mâna stângă împingeţi genunchiul stâng spre interior şi răsuciţi-vă spre stânga, aducând mâna dreaptă pe podea, lângă partea exterioară a piciorului stâng. Coapsa stângă trebuie să preseze pe abdomen. Reveniţi la poziţia iniţială şi fără pauză, repetaţi acelaşi exerciţiu spre dreapta; cu mâna dreaptă împingeţi genunchiul drept şi mâna stângă pe podea. Repetaţi de 4 ori ciclul complet. Această mişcare provoacă deschiderea sfmcterului anusului pentru defecaţie.

2.13 DEZINTOXICAREA CU APARATUL SPA BIO -06

Este un aparat cu 2 electrozi, unul tip banderolă care se leagă pe o mână şi unul în baia de apă cu sare.

Soluţia de apă sărată (1 lingură la 1 litru de apă) este necesară pentru a mări conductibilitatea băii şi a uşura eliminarea toxinelor. Picioarele se pun într-un lighean cu apă sărată, la 40°C, apa să acopere gleznele 15 cm. în lighean se pune electrodul 2, care trebuie să fie acoperit de apă.



Durata unei şedinţe = 30 minute. La copiii peste 8 ani = 15 minute. Nu se recomandă la copiii sub 8 ani.

Funcţionarea şi efectele acestui sistem se explică astfel: în

timpul trecerii curentului electric (de tensiune mică şi energie (A = 1,7-2,1). în apă se eliberează ioni negativi. Deoarece 70% din corpul uman este apă, care transportă substanţe în tot corpul (sângele are şi el 83 % apă), fiind şi cel mai bun dizolvant cunoscut, apa din lighean este de fapt o extindere a corpului despărţit numai de pielea de pe talpă şi vârful picioarelor, trecerea toxinelor din corp în apa din lighean petrecându-se normal printr-o vibraţie de mică intensitate.

în apă se vor elimina carbamide (diferiţi compuşi de azot), compuşi de clor organic, metale grele, compuşi metalici, creatinină, glucoza, amoniu, precum şi radicali liberi.

Culoarea apei după şedinţă variază de la maroniu la negru, funcţie de tipul şi cantitatea de toxine eliminată şi de calitatea apei utilizate.

înainte de folosirea aparatului se verifica pH-ul organismului, prin saliva, cu ajutorul unei hârtii indicatoare. Funcţie de culoarea pH-ului se va alege modul de lucru al aparatului şi timpul de tratament.

Precauţii

Aparatul nu se va folosi la persoane cu pacemaker, la gravide şi lehuze, la copii sub 8 ani, pe suprafeţe de piele cu leziuni (răni, arsuri), la persoane cu transplant de organe sau persoane aflate sub tratament psihologic.

înainte de tratament se bea apă. Pacienţii cu glicemie scăzută să mănânce înainte de şedinţă (e recomandat pentru toţi). La persoanele care iau medicamente pentru ritmul

cardiac, tratamentul trebuie să înceapă cu 10 minute. La persoanele cu probleme renale şi cele cu diabet trebuie prudenţă.

Nu se recomandă la persoanele cu proteze metalice (la şold sau picioare).

La copiii între 8-15 ani, durata este de maxim 15 minute.

La adulţi durata este de 30 minute, iar în cazul bolilor cronice 45 minute. Cura completă e de 14 şedinţe la un interval de 2-3 zile. Pe parcursul detoxifierii, pe lângă toxine se

pot elimina şi alte substanţe din organism, cum ar fi calciu, carbohidraţi, amidon, etc. De aceea după şedinţă se recomandă suplimente alimentare şi o dietă adecvată. Producătorul aparatului recomandă folosirea simultana cu baia de dezintoxicare, a unui brâu de bambus cu raze infraro- şii, care poate fi pus pe mijloc, burtă, gât, braţ gambe. Cărbunele de bambus emană ioni negativi şi înghite undele electromagnetice. Brâul încălzeşte organismul, ameliorează durerile musculare, accelerează circulaţia sângelui, stimulează microcirculaţia la nivel molecular, întăreşte sistemul imunitar.

Razele infraroşii produse de brâul de bambus, conectat la aparat, produc încălzirea şi intrarea în vibraţie a moleculelor de apă.

Datorită vibraţiei, se rup legăturile dintre moleculele de apă şi toxine, iar acestea se elimină mult mai uşor din organism.

Brâul de bambus conectat la aparatul SPA BIO-06 poate fi folosit şi separat de baia de dezintoxicare, dar este de dorit folosirea simultană.

Această baie de dezintoxicare şi efectele ei extraordinare au fost prezentate de Dr. Mathias Heiliger la Conferinţa Internaţională de Medicină Energetică (QX World Conference), Budapesta 17-20 oct. 2008

2.14 DEZINTOXICAREA DE METALE GRELE ŞI ELEMENTE RADIOACTIVE

Metalele grele şi elementele radioactive se elimină foarte greu din organism. Ele sunt periculoase pentru că modifică activitatea enzimelor şi a fermenţilor, paralizează nervii, perturbă grav funcţionarea sistemului digestiv, distrug sistemul antioxidant al organismului.

Cele mai bune metode de eliminare a acestora sunt: alimentaţia adecvată şi postul (pe care îl vom trata în capitolul următor). Toţi specialiştii spun că postul este cea mai eficientă metodă de curăţare a organismului de metale grele

şi elemente radioactive.

Vom discuta aici despre alimentaţia adecvată, atât pentru protecţie, cât şi pentru eliminarea acestor metale grele şi elemente radioactive din organism. Pentru protecţie trebuie să consumaţi: migdale, porumb, ovăz, orz, hrişcă, linte, mere, dovleac, varză, morcovi, ridichi, orez brun. usturoi, ceapă, brânză de vaci, sucuri de struguri, rodii, morcovi, etc.

Asimilarea cesiului - 137 poate fi prevenită prin consumul alimentelor care au potasiu (K): sfeclă, caise, alune, cartofi cu tot cu coajă, banane, alge (spirulină), fistic, stafide, migdale, nuci, spanac, dovlecei, salată, ţelină, ciu-

perei.

Se recomandă în general fierturi (mâncăruri) de prune uscate, urzici, brânză, smântână, unt. Calciul din lactate reduce şi neutralizează stronţiul radioactiv.

Metionina din lactate şi peşte ajută la eliminarea elementelor radioactive. Se recomandă reducerea sau evitarea cărnii şi produselor de carne (în special vită şi porc) şi mai ales a chiftelelor, deoarece carnea tocată conţine serum, iar în timpul prăjirii, elementele radioactive rămân în hrană. Trebuie să beţi neapărat 2-2,5 1 /zi, apă plată, de izvor sau alcalină.

Pentru absorbţia acestor elemente radioactive se poate folosi cărbune activat (1-4 pastile/zi), care se poate prepara în casă astfel : se mărunţesc (pisează) coji de nucă până la starea de pulbere. Se toarnă pulberea într-o cratiţă, se ţine la foc mic 15 minute, fară apă. Cojile încep să se carbonizeze, rezultând cărbune activat. Când se răceşte se face pulbere şi se dă printr-o sită. Se consumă 400 ml/zi de soluţie de apă cu cărbune activat, câte 2 linguri la 15 minute. Ar fi bine ca în paralel să se facă şi 1-2 clisme/zi cu soluţie de 1 -2 linguriţe la 1 litru apă.

Câteva reţete recomandate:

a) 3 linguriţe de tărâţe de grâu peste care se adaugă 6 1 infuzie de măceşe, într-un borcan de 101. Se lasă

la macerat 2 ore, apoi se strecoară. Amestecul rămas se mai poate folosi o dată cu încă 6 1 infuzie de măceşe. Lichidul se bea 2-3 l/zi în locul apei.

b) Intr-un borcan de 1 1 se pun mlădiţe tinere de pin, peste care se toarnă miere. Se lasă la macerat 24 ore. Se ia câte o lingură de 3-4 ori/zi.

c) Se face o infuzie de ace de pin şi brad cu 2 1 apă clocotită. Apoi se fierbe înăbuşit pe baie de aburi 10- 15 min şi se consumă ca ceai, 4 căni/zi.

d) Un borcan cu 3 1 apă se umplecu apă şi apoi se pune în el un săculeţ cu 20-30 castane curăţate de coajă şi tăiate în două. Coaja se pune şi ea în săculeţ. Se adaugă 1 pahar de zahăr brun, V2 pahar de zer sau o linguriţă de smântână şi se lasă la fermentat 2 săptămâni. Se bea 30 zile câte U pahar cu 15-20 min înainte de masă. In fiecare zi. în locul băuturii luate din borcan, turnaţi apă şi puneţi can-titatea corespunzătoare de castane şi zahăr. Calităţile cura-tive ale băuturii se vor restabili până în ziua următoare.

e) Se ia coaja de la ouă de casă,se usucă şi se pisează cât mai fin (unii specialişti spun că în cazul utilizării râşniţei de cafea - pulberea îşi pierde din valoarea energetică !) Se ia în timpul mesei 2-6 g (1/2- 1 linguriţă), sau se amestecă cu miere (1 lingură) şi zeamă de lămâie (1 lingură) într-un pahar de apă. Este o sursă ideală de calciu şi previne acumularea de stronţiu - 90.

f) Peste 1 pahar seminţe de in setoarnă 3 1 apă clocotită, se fierb 2 ore, se răcesc la 40°C . Se beau 1-1,5’ l/zi, timp de 2-3 săptămâni, după ora 12.

2.15 DEZINTOXICAREA PRIN POST

Este cea mai radicală, completă şi eficientă metodă de dezintoxicare. Are efecte atât pe plan fizic cât şi pe plan emoţional şi mental. A fost utilizat şi prescris de toate marile religii. Iniţierile nu se făceau decât după o perioadă de

post total de minimum 7 zile.

Există în lume o serie de clinici şi centre de sănătate care utilizează postul ca metodă terapeutică pentru bolile grave (cancer, scleroză în placi. gută. etc.) sub supraveghere medicală.

Există post total şi post parţial. Fiecare variantă are particularităţi proprii şi efecte terapeutice, nu numai de dezintoxicare. Este ştiut că animalele, când se îmbolnăvesc, nu mănâncă, la fel copiii, iar majoritatea bolilor se însoţesc de inapetenţă (lipsa poftei de mâncare); când boala se vindecă, pofta de mâncare revine.

Ne mai mâncând, organismul poate să elimine mult mai uşor toxinele acumulate şi să se autoechilibreze din punct de vedere energetic.

în postul total nu se beau decât lichide cu acţiune depurativă (apă + ceaiuri). în postul parţial sau relativ se folosesc sucuri de legume în cantităţi şi combinaţii diferite, cocteiluri de cereale sau tărâţe, ceaiuri de plante simple sau îndulcite cu miere, decocturi de legume în combinaţii sau nu cu lapte acru.

Durata postului, ritmicitatea repausurilor, succesiunea şi alternarea dezintoxicare - revenire, se aleg în funcţie de gravitatea, durata şi prognosticul bolii.

REVENIREA este tot atât de importantă ca şi postul sau poate chiar mai importantă pentru că are drept scop:

să blocheze reintoxicarea prin folosirea exclusivă a unor alimente nedăunătoare şi autoechilibrarea organismului, în aşa fel încât acesta să poată face faţă solicitărilor fiziologice şi metabolice care apar în cursul luptei cu boala şi în activităţile diurne;

să asigure drenarea ciclică periodică şi eficientă a produşilor metabolici şi a reziduurilor fiziologice;

să asigure o rezervă de energie suficientă pentru ca organismul să nu se compenseze la solicitările mediului;

să constituie începutul unei conştientizări reale a

necesităţii unei alimentaţii sănătoase, vii, echilibrate care să fie o sursă de satisfacţie şi energie.

E bine ca în timpul revenirii să nu se folosească alimente prelucrate termic, adică să fie vii, cu informaţia şi energia neperturbate. Cele mai recomandate alimente în această perioadă sunt sucurile de legume şi fructe “bio". drenatoare, având următoarele avantaje:

- asigură un aport energetic substanţial (500 g suc morcovi au 700 cal);
- în raport cu alimentele întregi, principiile vitale sunt mai uşor resorbabile, nefiind mascate de celuloză;
- efortul digestiv de asimilare este minim şi pierderile de energie prin digestie sunt minime, organismul nemaifi- ind obligat la efortul consecutiv distensiei pereţilor tubului digestiv;
- sunt adevărate concentrate de vitamine, fermenţi, minerale, oligoelemente, acizi organici, substanţe colorate active biologic (clorofilă, antocianozide, etc.);
- sunt bine suportate de bolnavi, fiind plăcute la gust;
- permit combinaţii de remedii în cantităţi şi varietăţi pe care nu le permit alimentele întregi;
- sunt 100% neprelucrate termic (deşi unii naturişti spun că centrifuga electrică afectează energia şi informaţia sucurilor, datorită câmpului electromagnetic generat de

motoriii acesteia !)

Sunt necesare câteva precizări privind folosirea sucurilor:

se consumă proaspete pentru că au în compoziţie multe substanţe oxidabile, iar o parte din vitamine se distrug prin oxidare;

vor fi băute rar, înghiţitură cu înghiţitură, ţi- nându-se mai mult în gură, înainte de înghiţire;

să nu fie precedate de alte alimente timp de 3 ore, iar prima masă să fie luată după 2 ore minim;

în general e bine să se evite combinarea sucurilor de legume, cu cele de fructe. Există însă şi reţete care le

combină;

sucurile cu gust neplăcut (urzică, ridiche, cartof) se combină cu un suport (morcov, măr), fără să se diminueze proprietăţile curative;

în scop curativ se practică cura de sucuri şi în afara postului, pe perioade variabile (7- 42 zile sau mai mult), cu dietă alcalină (fără came şi produse de carne, zahăr şi dulciuri, făinoase, alcool, tutun, cafea, sucuri din comerţ, margarină, etc.);

curele de sucuri sunt mult mai eficace în timpul postului, sau a regimului naturist 70%.

Principiile generale care trebuie respectate în timpul revenirii sunt:

- proporţia de alimente neprelucrate termic să fie de aproximativ 70%. Se permit legume fierte la aburi şi cereale fierte;

- cantitatea de sucuri de legume sau fructe vor fi de minimum 500 ml/zi

- necesarul de proteine se asigură din leguminoase uscate (fasole, linte, mazăre), cereale, oleaginoase (nuci. alune, seminţe de floarea soarelui, seminţe de dovleac, migdale), lactate proaspete (lapte prins, iaurt, chefir. brânză de vaci, caş) şi spre sfârşitul revenirii ouă de casă puţin fierte (ochi moldovenesc - în apă clocotită);

- mesele principale să fie deschise de salate din legume de sezon cu ulei de măsline presat la rece (extravirgin), nuci şi condimente naturale uşoare (mărar, pătrunjel, cimbru, chimion, tarhon, ceapă, usturoi);

- 50% din raţia zilnică să fie cereale, sub formă de terciuri din cereale integrale, pe cât posibil “bio” sau combinaţii (krusca din 5 cereale: orez, orz, secară, grâu şi mei). Se recomandă pâine integrală din secară sau grâu, făcută în casă;

- folosirea zilnică de grâu încolţit sau soia încolţită (2- 3 linguriţe);

- fructele se consumă la 2-3 ore după mese;
- dulciurile recomandate: miere, smochine, curmale, stafide
- se beau 1,5-2 1 apă de izvor, plată, alcalină şi ceaiuri recomandate pentru afecţiunile existente;
- se mestecă îndelung 30-40 ori fiecare înghiţitură, înainte de masă se spune Tatăl Nostru şi se binecuvântează alimentele (semnul crucii);
- se recomandă somn, relaxare, mişcare fizică, activitate plăcută, moderaţie în viaţa sexuală.

Cele de mai sus sunt valabile pentru revenirea profilactică, în cazul revenirii curative se va stabili exact ce trebuie mâncat în funcţie de afecţiunile pacientului.

2.15.1 POSTUL ÎN RELIGIA ORTODOXĂ

Postul în religia ortodoxă acoperă aproape jumătate de an. şi în majoritatea zilelor nu se permite decât hrană vegetală. Interdicţia principală se referă la carne şi produsele animale (grăsimi, ouă, preparate din carne, lactate). Din păcate, pentru că acum 2000 de ani nu exista zahărul rafinat şi derivatele lui, nu se spune nimic despre el, dar ar trebui evitat, la fel şi tutunul, alcoolul, cafeaua, mari duşmani ai sănătăţii. Există posturi de o zi (miercurea şi vinerea) şi posturi de mai multe zile. Posturile de mai multe zile sunt Postul Crăciunului, Postul Paştelui (Postul Mare), Postul Sf. Apostoli Petru şi Pavel şi Postul Adormirii Maicii Domnului.

Postul Crăciunului - începe în 15 noiembrie şi durează până în 24 decembrie, inclusiv, adică 6 săptămâni. Are 9 zile de dezlegare la peşte şi 11 zile de dezlegare la ulei şi vin. Nu se mănâncă ouă, carne, lactate, zahăr, margarină, etc.

Postul Paştelui - începe lunea de după dumineca lăsatului secului de brânză şi durează 6 săptămâni. Este mai sever decât postul Crăciunului. Are o săptămână de pregătire „săptămâna albă", când se poate consuma orice cu excepţia cărnii. Are 2 zile de dezlegare la peşte, de Bunavestire şi în Duminica Floriilor şi 10 zile de dezlegare la ulei şi vin. Ultima

săptămână înaintea învierii (săptămâna neagră) se ţine post sever, iar ultimele 2 zile din această săptămână, post negru.

Postul Sf. Apostoli Petru şi Pavel - începe în 15 iunie şi durează până în 28 iunie, inclusiv. Are 5 zile de dezlegare la peşte şi 3 zile de dezlegare la ulei şi vin.

Postul Adormirii Maicii Domnului este între 1 şi 14 august, inclusiv şi are 1 zi dezlegare la peşte şi 3 zile dezlegare la ulei şi vin.

Mai sunt şi praznice mari: Tăierea Capului Sf. Ioan Botezătorul (29 august) şi înălţarea Sfintei Cruci (14 septembrie), când se ţine post negru de o zi.

Posturile de o singură zi se ţin miercurea şi vinerea tot anul, cu excepţia primei săptămâni după Paşte (săptămâna luminată), a Cincizecimii şi a săptămânii brânzei din Postul Paştelui.

Postul religios contribuie atât la curăţarea fizică a organismului (dezintoxicare), cât şi la curăţarea câmpurilor energetice ale omului, pentru că în timpul postului se recomandă autocontrolul sau înfrânarea şi de la ispitele celorlalte simţuri, nu numai de la mâncare. Adică, trebuie să nu ne certăm, să nu facem rău, să nu avem gânduri negative (ură, invidie, gelozie, lăcomie, etc.), să respectăm poruncile iubirii ale Mântuitorului Iisus Hristos şi cele 10 porunci din Vechiul Testament, să facem rugăciune şi milostenie. în timpul postului, îngerii aerului, apei şi ai luminii ajută la purificarea omului. Postul creştin este o practică de actualitate dar trebuie făcut prin asumare conştientă, de bunăvoie, nu din obligaţie sau formal.

Postul ortodox nu este atât o restricţie, cât, mai degrabă, un alt fel de a mânca, un alt fel de a te bucura de hrană. Postul adevărat este afirmativ. El nu poate scuza diferite abateri comportamentale. Postul este liber şi liberează, în

acelaşi timp. între altele, eliberează de jugul lăcomiei.

Dominaţia pântecelui nu convine libertăţii, ea este acaparatoare şi epuizantă.

Postul ortodox nu este rigid. Oamenii bolnavi, cei aflaţi la drum. gravidele, copiii, cei care au o lucrare care cere eforturi fizice deosebite, sunt scutiţi de a ţine post. în postire trebuie evitate exagerările şi mortificările, precum şi slava deşartă. Să păstrăm măsura, echilibrul şi să nu judecăm pe cel care mănâncă, pentru că atentăm la liberul lui arbitru.

Mântuitorul Iisus Hristos. însuşi spunea: „Iar când postiţi, nu fiţi posomorâţi ca făţarnicii; că ei îşi mânjesc feţele ca să le arate oamenilor că ţin post; adevăr grăiesc, îşi iau plata lor. Tu însă când posteşti, unge-ţi capul şi spală-ţi faţa, pentru ca nu oamenilor să le arăţi că posteşti, ci Tatălui tău care este întru ascuns; şi Tatăl care vede întru ascuns. îţi va răsplăti la arătare” (Matei 6,16-18). Iar Părintele Arsenie Boca spunea aşa de frumos despre post următoarele: „ Nouă ne trebuie post pentru înfrânarea patimilor, pentru subţierea minţii, pentru sporirea Duhului Sfânt în noi care ne descoperă căile mântuirii. Postul ne ajută să înţelegem rosturile mari ale lui Dumnezeu cu omul. Adică postul este şi un mijloc de întâlnire a noastră cu Dumnezeu. ”

Postul ţine de ritmul cosmic al vieţii. Prin post omul intră în ritm cu ceilalţi, în ritm comunitar, în armonizare cu evenimentele majore din istoria mântuirii, dar şi cu cei care împărtăşesc acelaşi set de valori majore, cu adevărat importante pe această lume.

Este clar faptul că virtuţile postului se manifestă atât

pe plan fizic, cât şi pe plan spiritual, adică se produce o dezintoxicare fizică şi psihică a fiinţei umane.

2.15.2 POSTUL DUPĂ DOCTOR ERNST GUNTER

Ernst Giinter, doctor elveţian, a folosit şi recomandat postul ca metodă de dezintoxicare şi. concomitent, de tratament al diferitelor boli şi afecţiuni. El spune că pentru utilizarea postului terapeutic este nevoie de îndrumare, dar nu de o supraveghere permanentă. După Ernst Giinter mo-

mentul periculos în desfăşurarea postului este sfârşitul postului, adică REVENIREA sau STINGEREA POSTULUI. Această perioadă de revenire trebuie să dureze exact atâtea zile cât a ţinut postul. Respectarea egalităţii între post şi revenire, ca durată, este decisivă pentru vindecare. Revenirea se începe cu un regim de lichide, apoi mese mici şi uşoare din legume, fructe, cereale, până se ajunge la alimentaţia normală. Cu cât postul este mai lung (21-40 zile), cu atât este mai importantă revenirea. Postul, după Ernst Giinter, se ţine cu apă de zarzavat (3- 3,5 l/zi minim), din care se beau cam 1 pahar la !4 ore. Zarzavatul nu trebuie să fie tăiat mărunt sau dat prin râzătoare. Se pun de seara într-un vas de sticlă sau pământ 4-5 1 apă de izvor, plată, alcalină, în care se adaugă bucăţi mari de morcovi, pătrunjel, ţelină şi dimineaţa se poate folosi. Se pot pune la macerat şi diverse plante medicinale conform bolii pe care vrem s-o rezolvăm. In loc de apa de zarzavat se poate folosi apa de tărâţe de grâu bio (1-2 linguri/l 1 apă).

Doctor Ernst Giinter spune că postul trebuie evitat în cancer şi boli grave de nervi, dar nu e o regulă generală şi sunt clinici care tratează chiar cancerul prin post cu sucuri de legume şi fructe.

După 3 zile de post. foamea ar trebui să dispară. Dacă nu dispare şi apar insomnii şi alte probleme, e bine să se facă 3 zile post. 3 zile revenire şi tot aşa.

Postul, după doctor Ernst Giinter, poate fi ţinut până la 40 zile. El dă exemplul unui bolnav care a paralizat de la mijloc în jos după o puncţie defectuoasă care i-a atins măduva spinării. Acesta a ţinut 40 zile post, 40 zile revenire, apoi 60 zile post şi 60 zile revenire. Oricum, medicii nu-i mai dădeau nicio şansă de vindecare. In timpul revenirii de 60 de zile s-a produs minunea. Omul şi-a revenit complet, şi nu a mai avut probleme de atunci. Bineînţeles că a devenit un “fan" al postului. Din cazul prezentat se vede că foarte importante sunt voinţa şi credinţa bolnavului, precum şi respectarea

strictă a regulilor. în timpul postului se pot face clisme zilnice, cu ceai de plante, pentru a uşura şi accelera eliminarea toxinelor.

Bolnavii nu trebuie să se sperie, mai ales în primele zile, când apar semne ale dezintoxicării: moleşeală, oboseală, chiar febră, ci trebuie să continue, postul suportând-se mai uşor după prima săptămână.

Este preferabil să nu spuneţi în gura mare că postiţi (să vă lăudaţi), pentru că asta vă scade din putere şi cei din jur vă vor încurca şi chiar vor râde de dumneavoastră. Ar fi foarte bine ca familia să vă ajute, să fie şi ei informaţi şi climatul să fie de liniştite şi încredere. în timpul postului se fac exerciţii de respiraţie şi mişcare fizică uşoară (prefe

rabil în natură). Dr. Ernst Giinter recomandă o serie de reţete de sucuri de legume în timpul postului, atunci când se doreşte vindecarea unei boli anume.

Aceste reţete pot fi folosite şi în timpul revenirii după post sau în timpul utilizării unui regim naturist cu hrană vie, după dezintoxicarea prin post.

De exemplu:

Afecţiuni renale	300 g suc morcovi, 150 g suc ţe- lină, 100 g suc sfeclă, 60 g suc cocos, suc pătrunjel
Astm	300 g suc morcovi, 150 g suc hrean, 150 g suc ridichi, 140 g suc ţe- lină, 2 lămâi
Anghina pectorală	300 g suc morcovi, 90 g suc sfeclă, 30 g suc castravete, 90 g suc spanac, 120 g suc ţelină
Calculi biliari	300 g suc morcovi, 100 g suc sfeclă, 120 g suc de salată, 50 g suc de castraveţi
Ciroză	300 g suc morcovi, 150 g suc sfeclă, 30 g suc de

	castraveţi
Cistită	300 g suc morcovi, 90 g suc sfeclă, 30 g suc castraveţi
Diaree	250 g suc morcovi, 100 g suc spanac, 40 g suc ţelină
Gastrită	300 g suc morcovi, 100 g suc spanac,30 g suc castraveţi
Gută	300 g suc morcovi, 110 g suc ţelină, 100 g suc spanac, 100 g suc sfeclă, 30 g pătrunjel

Hepatită	300 g suc morcovi, 100 g suc sfeclă. 30 g suc castraveţi, 60 g suc cocos. 60 g suc pătrunjel, 150 g suc ţeli- nă
Hipotensiune	300 g suc morcovi, 90 g suc spanac. 120 g suc sfeclă, 120 g suc castraveţi, 30 g suc de teci de fasole verzi.

Sucurile trebuie băute numai proaspete şi legumele să fie pe cât posibil “bio".

2.15.3 POSTUL DUPĂ DOCTOR MAX BIRCHER BENNER

Dr. elveţian Max Bircher Benner a creat la Zurich, la începutul sec XX (1902), o clinică pentru tratarea bolnavilor (în special a celor fără speranţă) pe baza alimentaţiei vii, sănătoase. A murit în 1939 lăsând în urmă o operă extraordinară (a scris atât pentru specialişti, cât şi pentru profani). Clinica funcţionează şi acum, cu un succes imens, şi pregăteşte specialişti în terapiile naturiste (Heilpraktiker). Printre terapiile utilizate este şi postul, care este utilizat aici în scop curativ, pentru tratarea diverselor boli.

Ex: Post şi dietă pentru ulcer şi gastrită acidă.

Primele două zile de stat la pat, cu 750-1000 ml ceai de urzică + coada şoricelului + gălbenele (1 linguriţă + 1

linguriţă + 2 linguriţe, doza pentru 200 ml infuzie). Se beau câte 150 ml odată. Până la 2 1 se completează lichide-

le cu apă plată sau de izvor de munte. Se recomandă evitarea stresului, linişte, comprese calde pe abdomen. La 2 zile se face o clismă cu ceai de gălbenele şi tătăneasă.

După aceste 2 zile urmează 3 zile cu sucuri de legume sau fructe, care. de regulă, se servesc cu mucilagiu (Cantitatea este de 600-800 g suc/zi împărţit de-a lungul zilei).

Fructe propuse - portocale, grepfrut. mandarine, struguri, mure, piersici, pepeni, cireşe.

Legume propuse - morcovi, sfeclă, roşii, salată, spanac, ţelină, ridiche, servite proaspăt.

In plus, zilnic, se vor consuma 100 g suc varză albă şi 50 g suc cartofi cruzi amestecate cu suc de morcovi.

Mucilagiul din sământă de in sau gelul din grâu, se va consuma 2-3 ceşti, cu înghiţituri mici, pe parcursul zilei. Pentru arsuri la stomac se recomandă argilă în ceai de muşeţel, de 3-5 ori/zi câte o linguriţă.

Mucilagiul de in se prepară astfel: 1 linguriţă seminţe de in se spală şi se fierb 10 min, amestecând permanent. Se strecoară într-un borcan şi se lasă să se răcească.

Mucilagiul din orez sau orz: se macină cu râşniţa 1 linguriţă de orez sau orz, se amestecă cu 200 ml apă apoi se fierbe 5 minute, amestecând permanent. Se lasă să se răcească.

Gel de grâu: 2 linguri grâu se râşnesc şi se amestecă cu 300 ml apă. Se lasă peste noapte la frigider. A doua zi se fierbe la foc mic o oră. Apoi se strecoară şi se păstrează într-un borcan la frigider.

Lapte de migdale - 2 linguri de faină de migdale, obţinută prin maşina de nuci, 750 ml apă plată. Se mestecă bine cu mixerul. Se lasă o oră acoperită şi apoi se strecoară.

Exemplu de meniu în cele 3 zile de sucuri:

Dimineaţa şi seara: 200 g suc de fructe cu mucilagiu (1 ceaşcă); 150 g lapte de migdale sau soia.

Prânzul: 200 g suc de legume amestecat cu mucilagiu (1 ceaşcă).

Fiecare pahar de suc se “mănâncă”, nu se bea !

După cele 5 zile se trece la o perioadă de câteva săp- tămâni (1-4 sau mai mult), când se consumă sucurile + mucilagiul şi legumele sub formă de piure.

Piureul se face cu mixerul. Nu se folosesc deloc fructele fierte. E bine să nu se consume miere şi fructe uscate (adică dulce concentrat).

Sunt permise: cereale sub formă de mucilagiu, cartofi fierţi în coajă sau piure, brânză de vaci slabă, iaurt slab, unt.

Băuturi - apa plată, supele, ceaiul de la început (urzică + coada şoricelului + gălbenele)

Interzise: carnea de orice fel, alcoolul, cafeaua, ceaiul negru sau verde, ciocolata, cacaua, zahărul, faina albă şi produsele de patiserie, piperul, muştarul, sosurile, tot ce este copt, prăjit sau pane. Sunt absolut interzise produsele alimentare industriale ca: sosuri, paste de pus pe pâine, conserve, etc. cu adaosuri de substanţe chimice (E-uri).

Exemple de meniu:

Dimineaţă: Bircher musli pasat la mixer, pâine uscată cu nuci sau migdale (dacă mai e cazul)

Musli Bircher

2 linguri fulgi de ovăz 2 linguri tărâţe grâu 1 linguriţă seminţe floarea soarelui

1 linguriţă seminţe dovleac 1 linguriţă stafide.

Se pun la înmuiat de seara. Dimineaţa se adaugă o ba- nană. un măr, zmeură, afine, piersici, caise. etc.

Prânzul: 2-3 legume crude şi salată verde, făcute piure cu mixerul sau cartofi piure. Se pot pune 2-3 legume fierte uşor, făcute piure, brânză de vaci sau iaurt (dacă le supor- taţi).

Seara: se poate folosi meniul de dimineaţă sau piure de cereale (praz, mei, ovăz), sau supă de legume limpede

(strecurată) sau cartofi fierţi în coajă.

între mese - suc de legume şi eventual brânză de vaci + banană, piure.

După această perioadă de piure (1-4 săptămâni) se trece la o fază de menajare a sistemului digestiv (3- 6 luni sau mai mult).

în această fază alimentele interzise rămân aceleaşi. Se poate consuma pâine de secară sau grâu completă, dar us-cată, nu proaspătă.

Va trebui să preferaţi orezul, meiul, ovăzul, orzul, hrişcă sub formă de piure şi mucilagiile de cereale şi seminţe de in, adăugate la piureul de fructe şi legume fierte.

Legumele fierte vor fi înăbuşite în puţină apă, la foc mic. Pastele făinoase din faină integrală sunt permise numai o dată pe săptămână.

Cel mai important în această perioadă este menajarea stomacului şi păstrarea unui mediu sănătos.

Durata acestei perioade (a 3-a) depinde de fiecare bol-

nav în parte. Ar fi bine ca după această perioadă să nu mai reveniţi la obiceiurile alimentare avute înainte.

Mare atenţie la combinarea alimentelor. Nu se mănâncă la aceeaşi masă legume cu fructe. Fructele se mănâncă la 2-3 ore distanţă, separat şi de preferinţă un singur fel de fructe odată. Carnea nu se combină cu cartofii pentru că au nevoie, pentru digerare, de medii diferite (acid respectiv alcalin).

Dulciurile se mănâncă separat, la 2-3 ore de la masa propriu-zisă.

Cerealele se pot combina cu legume, nuci, alune, le-guminoase.

Leguminoasele se pot combina foarte bine cu morcovi, ceapă, usturoi, roşii, salată, etc.

Boala trebuie privită ca o lecţie, uneori dură, din care bolnavul are de învăţat câteva lucruri importante, cum ar fi:

1. Să acorde atenţie organismului. Acesta trebuie ascultat şi alimentat cu alimente de care are absolută nevoie pentru

păstrarea vieţii şi a sănătăţii într-o formă cât mai naturală, alimente vii

2. Să înveţe stăpânirea de sine şi responsabilitatea pe care o are faţă de propriul organism.

3. Să înveţe să se adreseze în permanenţă lui Dumnezeu, pentru că el este Creatorul şi Vindecătorul nostru.

2.15.4 POSTUL DUPĂ Dr. GHEORGHE JURJ şi Dr. AUREL POPESCU

(regim naturist standard)

Acest post poate fi folosit atât în scop curativ cât şi profilactic (de oamenii sănătoşi sau cu afecţiuni minore). Acestei diete i se pot adăuga sau schimba - respectând regulile generale - diferite alimente, în funcţie de toleranţa sau preferinţele bolnavului sau în funcţie de opţiunea medicului sau terapeutului.

Are 4 etape sau perioade:

a)Perioada de tranziţie - 7 zile

- 7 zile nu se mănâncă ouă, carne, lapte, peşte, brânzeturi şi niciun fel de preparate din acestea;
- nu se mănâncă alimente conservate sau preparate cu substanţe sintetice (E-uri);
- se renunţă la cafea, tutun, alcool, dulciuri concentrate pe bază de zahăr (bomboane, ciocolată, creme, etc.)
- se consumă grâu fiert, legume, rădăcinoase, nuci, alune, seminţe floarea soarelui, dovleac şi se experimentează câteva reţete naturiste.

b) Perioada de post propriu-zis -1-2 zile

Constă în 1-2 zile de post însoţit de purificări digestive:

- în prima zi purgaţie cu ceai purgativ sau 15 g (1 lingură rasă) de sare amară la 1 pahar apă călduţă plus sucul de la o jumătate de lămâie. Se beau 3 pahare la interval de 5 minute. între acestea se beau 2-3 pahare de ceai de plante (1,5-2,5 1);
- în ziua următoare seara şi a 3-a zi dimineaţa, se face

clismă cu 500 ml ceai de coada şoricelului sau muşeţel;

- cei care nu suportă clismele sau purgaţia să consume zeamă de legume 1,5 1 plus 0,5 1 lapte acru sau iaurt;

- în timpul zilei se bea ceai călduţ, câte o înghiţitură la apariţia senzaţiei de foame. Dacă nu se recomandă un ceai anume, puteţi folosi ceaiul de salvie.

c) Perioada de regim naturist 100% (7 — 21 zile)

Programul pe o zi:

- Primul lichid trebuie să fie remineralizant, stimulant digestiv şi laxativ:

• o ceaşcă de zeamă de tărâţe, cu sau fară seminţe de in, miere sau lămâie sau

• prune uscate, stafide, smochine lăsate la macerat în apă peste noapte. Se consumă în întregime (fructele plus apa);

• 250 g suc de legume: morcov, pătrunjel, spanac, ţeli- nă, sfeclă roşie, un cartof

în anumite boli sau pentru o eliminare mai eficientă, se poate înlocui micul dejun cu 500 - 700 g suc de legume care se bea pe parcursul a 3 ore.

Micul dejun:

• terci de grâu cu prune uscate, stafide, lapte, lapte acru, smântână, polen, miere, unt, etc.

• pâine de grâu integral plus unt, 20-30 g brânză vaci, frunze de pătrunjel, nuci, alune, etc.

Masa de la ora 10-11

• 500 g fructe cu nuci, alune, seminţe de dovleac, floarea soarelui sau

• iaurt cu verdeţuri tocate mărunt, roşii, castraveţi;

• grâu încolţit (50 -100 g).

Prânzul:

• salată din legume de sezon cu adaos de lămâie, ulei de măsline extravirgin, iaurt, smântână, lapte acru, etc.;

• preparate din grâu încolţit, amestecat la alegere, cu polen, ulei de măsline extravirgin, condimente, brânză de

vaci, nuci, alune, iaurt, mărar, pătrunjel, tarhon, leguminoase rase mărunt, etc.;

• terci de grâu, mămăligă, cartofi copţi, legume fierte (dovlecei, conopidă, gulie, roşii, etc.)

După amiaza - la fel ca la ora 10-11

Masa de seară

• o reţetă universală (125 g grâu încolţit + 25 g nuci sau alune + 25 g miere + fructe);

• lapte + o ceapă tocată + 2-3 căţei de usturoi + pâine integrală;

• terci de grâu + lapte

Observaţie : Modul de distribuţie a alimentelor pe mese nu este nici absolut, nici restrictiv. Cantităţile nu sunt restrictive. Acest regim nu este o cură de slăbire, ci de dezintoxicare.

Reţetele alimentare pot fi preluate din alte lucrări sau elaborate de pacient.

d) Perioada de revenire

Se trece treptat prin regimuri naturiste de 80, 60, 50% prima săptămână (RN 80%): se introduc 10- 20 % mâncăruri fierte, Kruşca din cereale, Cartofi fierţi în coajă, grâu fiert. In rest se păstrează cele din RNS;

săptămâna a doua (RN 70%): se introduc

mâncărurile din legume fierte;

săptămâna a 3-a şi a 4-a (RN 60%): se introduc mâncărurile din leguminoase uscate;

săptămâna a 5-a şi a 6-a (RN 50%): se pot introduce treptat toate alimentele, inclusiv carnea, preferabil fiartă sau la grătar, de pasăre, peşte, viţel.

Observaţie: Revenirea se face treptat şi nu se introduc mai multe alimente noi în aceeaşi zi. Există tendinţa, ca pe măsură ce se revine la modul obişnuit de alimentaţie, să se renunţe la terciul de cereale integrale, la grâul încolţit şi la salate, ceea ce este o greşeală. în orice tip de alimentaţie, proporţia alimentelor nepreparate termic trebuie să fie de minimum 50%

2.15.5 POSTUL DUPĂ PAUL BRAGG

Paul Bragg spune că 99% din toate suferinţele umane sunt cauzate de o alimentaţie greşită şi nenaturală, prin care realizăm autointoxicarea, a cărei primă manifestare este sângele otrăvit. Acest sânge otrăvit, intoxicat este una din cauzele tensiunilor, îngrijorărilor, stresului, dezamăgirilor, nervozităţii, fricilor inutile, care amplifică dezechilibrul corpurilor emoţional şi mental şi rezultă bolile!!

El recomandă un post săptămânal de 24-36 ore cu apă distilată. După 3-4 luni de post săptămânal de 24-36 ore se poate trece la postul de 3-4 zile.

După 4-6 posturi de 3-4 zile se poate face post de 7 zile, după 3 luni se poate face un post de 10 zile, iar mai târziu. un post de 21-30 zile.

In general, după experienţa proprie, P. Bragg recomandă post săptămânal de 24-36 ore (1-1,5 zile) şi 4 posturi/an de 7-10 zile. După părerea lui, dacă se face post pe o perioadă mai lungă de 10 zile (14, 21, 30 zile), e necesară supravegherea medicală sau a unui expert.

Nu recomandă nici utilizarea clismelor, spunând că organismul elimină toxinele pe căi naturale (fecale, urină, transpiraţie, etc.).

Revenirea după postul de 1-1,5 zile se face cu o salată de morcovi raşi şi varză rasă cu zeamă de lămâie, care va acţiona ca o mătură în intestine. Apoi se pot mânca legume fierte şi verdeţuri.

Revenirea durează cât postul (1-1,5 zile).

Nu se vor folosi niciodată la revenire produse animale: carne, lapte, brânză, unt, peşte.

Intre posturi puteţi mânca legume, grâu încolţit, cereale, nuci, seminţe, zarzavaturi, fructe, pâine integrală. E permisă carnea albă (peşte, pui, curcan) de maxim 3 ori/săptămână, în cantităţi mici.

Paul Bragg insistă foarte mult pe condiţiile în care ţineţi postul, adică:

să nu vă uitaţi la televizor; să faceţi mişcare în natură şi exerciţii de respiraţie;

să nu spuneţi nimănui ce faceţi (să nu vă lăudaţi!) pentru că riscaţi să primiţi gânduri pesimiste, negative, care vă vor afecta;

să nu gândiţi negativ, ci pozitiv; să repetaţi următoarele:

► în această zi mi-am încredinţat corpul lui Dumnezeu şi

naturii. Eu m-am îndreptat spre cea mai înaltă putere pentru purificare internă şi reîntinerire;

► fiecare minut de post contribuie la eliminarea otrăvurilor periculoase din minunatul meu corp, otrăvuri care mi-ar putea aduce mari necazuri. Cu fiecare zi de post eu devin mai fericit şi tot mai fericit;

► oră după oră corpul meu se autopurifică;

► postind, eu folosesc aceeaşi metodă de purificare, fizică, mentală şi spirituală pe care au folosit-o şi marii conducători spirituali de-a lungul timpurilor;

► în acest post eu sunt pe deplin stăpân asupra corpului meu. Nicio durere datorată obiceiului de foame aparentă nu mă va întrerupe din postul meu. Eu voi duce postul până la capăt cu succes pentru că eu cred pe deplin în Dumnezeu şi în acţiunea naturii.

P. Bragg interzice complet tutunul, alcoolul, cafeaua şi ceaiul negru, pe care le consideră droguri. El spune că după un an de posturi conform recomandărilor sale, corpul devine curat şi va respinge mâncărurile care produc otrăvuri, toxine. De asemenea corpul elimină grăsimea în exces, articulaţiile devin flexibile, sângele curat, creierul funcţionează optim, omul este senin şi fericit.

S-ar putea ca după câteva cure de post să apară crize de vindecare. Atunci e bine să vă izolaţi, să vă rugaţi şi să aveţi încredere în Dumnezeu (Marele Vindecător) şi Mama Natură.

Nu există scurtături spre sănătate. Natura aşteaptă ca noi să ne facem partea noastră. Atunci când postiţi lucraţi împreună cu natura. Dumnezeu şi natura nu pot şi nu vor

face nicio minune până când noi nu vom aduce viaţa şi

obiceiurile noastre în conformitate cu legile naturii.

„ Orice exces este împotriva naturii ” - Hippocrat

„ Omul nu moare, el se ucide singur ” - Seneca

„Postul este ajutorul cel mai mare pe care îl puteţi oferi naturii, întrucât astfel îi permiteţi să utilizeze toată Forţa dumneavoastră Vitală pentru a lupta şi a elimina otrăvurile din corpul dumneavoastră. ” - Ralph Waldo Emerson

„ Cea mai mare tragedie care vine asupra omului este depresia emoţională, întunecarea intelectuală şi pierderea iniţiativei ca urmare a greşelilor de nutriţie ” — Dr. James S. Mo Leter - fost preşedinte „Asociaţia Medicilor Americani”

„împărăţia lui Dumnezeu nu este mâncare şi băutură, ci dreptate, pace şi bucurie prin Duhul Sfânt ” - Romani, 14,17

„ Când posteşti să nu o faci în faţa oamenilor, căci Tatăl tău te vede în ascuns şi te va răsplăti” (Matei 6,16-18)

„Alimentele vă pot înălţa sau distruge” - Ponce de Leon

Postul este o parte normală în mersul nostru împreună cu Dumnezeu.

E bine ca în dietă să aveţi 50-60 % alimente crude: legume, zarzavaturi, fructe, seminţe, nuci, alune, cereale, soia, etc.

Evitaţi : zahărul rafinat, faina albă şi pastele făinoase + produsele de patiserie, carnea congelată, carnea de pasăre şi porci crescuţi cu hormoni şi antibiotice, margarina şi uleiurile rafinate hidrogenate, toate produsele cu E-uri, tutun, alcool, cafea, lapte fiert sau pasteurizat, ciocolată, etc.

Observaţie: Unii naturişti nu recomandă folosirea apei distilate în timpul postului, pentru că este acidă şi lipsită de minerale. Alţii, precum Valeriu Popa, o recomanda.

2.15.6 POSTUL DUPĂ Dr. MAX GERSON

Dr. Max Gerson (1881-1959), a fost unul din pionierii terapiilor prin post, fiind convins, din experienţa personală şi

a miilor de bolnavi pe care i-a vindecat, că intoxicarea organismului este principala cauză a bolilor şi mai ales a bolilor grave şi „incurabile”.

„Nu există boală, ci numai trup intoxicat” spunea adeseori dr. Gerson.

El a descoperit că postul şi dieta crudivoră şi cu sucuri de legume şi fructe nu numai că vindecă o anumită boală, dar şi restabileşte puterea auto-tămăduitoare a organismului, dându-i posibilitatea de a se vindeca de migrene, lupus, tuberculoză, cancer, etc.

La clinica sa din San Diego - SUA, a tratat prin post mii de cazuri de cancer în fază terminală (trimişi de medici acasă, să moară), cu rezultate extraordinare. In 1946 a prezentat în faţa Congresului SUA cazuri de cancer rezolvate cu terapia prin post, sperând să obţină fonduri pentru cercetare şi continuarea terapiei. Din păcate lobby-ul industriei de medicamente a fost mai puternic şi legea care ar fi susţinut aceste terapii a fost respinsă cu numai 4 voturi în plus.

Practica terapeutică a Dr. Gerson, în special în cazurile de cancer, constă în următoarele:

1. Detoxifierea rapidă şi cât mai intensă a întregului organism (baza terapiei).

2. Sprijinirea refacerii funcţiilor metabolice din interiorul şi exteriorul tractului digestiv.

3. Posibilitatea digestiei maselor şi a celulelor tumo- rale neoplazice, prin intermediul fluxului sanguin purificat, absorbţia şi eliminarea acestora.

4. Refacerea distrugerilor canceroase şi recuperarea organelor vitale, mai ales a ficatului.

5. Dacă ficatul şi tractul digestiv nu se pot reface în întregime, este necesară continuarea dietei, complet sau parţial, pentru a preveni pe cât posibil revenirile.

Cea mai importantă parte a terapiei constă în detoxifierea intensă a întregului organism. Aceasta se realizează prin aplicarea frecventă a unor clisme cu cafea, 4-6 /zi sau chiar

din 4 în 4 ore. în acelaşi timp, din două în două zile, se face un tratament cu ulei de ricin, care constă din administrarea a 2 linguri de ulei de ricin oral, împreună cu o ceaşcă de cafea îndulcită cu zahăr neprelucrat (melasă), urmată la 5 ore de o clismă cu ulei de ricin.

Din oră în oră se bea suc de legume şi fructe astfel: 4 pahare de suc de mere + morcovi şi 4 pahare de suc de frunze verzi (în total 2 1 de sucuri), neapărat proaspăt stoarse şi cu folosirea unei prese mecanice, deoarece stor- cătoarele centrifugale ar distruge enzimele ultrasensibile, datorită câmpurilor electromagnetice care apar la turaţiile înalte ale rotorului.

De ce consideră extraordinar Dr. Gerson efectul clis- melor cu cafea? Pentru că aşa cum au demonstrat cei din echipa de medici de la Universitatea Minnesota, Secţia Pa

tologie, Minneapolis, SUA, prin clismele cu cafea se sti- mulează un întreg sistem enzimatic din ficat - GLUTA- TION- S- TRANSFERAZA- care este capabil să elimine din torentul sanguin o mare varietate de radicali liberi (sub formă de electroliţi), care lezează membranele celulare, producând perturbări ale metabolismului celular. Clisma cu cafea stimulează aceste enzime cu o creştere enormă de 700%. Glutation - S-Transferaza leagă bilirubina şi gluco- ronizii săi, făcând posibilă eliminarea acestora din hepato- cite. Ea blochează şi detoxifică carcinogenii, care necesită fie un proces de oxidare, fie unul de reducere. La stimularea acestui sistem enzimatic se adaugă şi teobromina, teo- filina şi cofeina din cafea, având şi efect dilatator al vaselor sanguine, relaxarea musculaturii netede, pe lângă creşterea fluxului biliar. Cercetări asupra mecanismelor declanşate de clismele cu cafea au fost efectuate şi în Europa - Dr. med Peter Lechner - Gratz, Austria, Dr. med Barbara Krischker - Bad Kissinger, Germania.

Pentru persoanele care prezintă o puternică dereglare a sistemului neurovegetativ, care nu suportă clismele cu cafea,

sau pentru cele cu intoleranţă, Institutul Gerson recomandă clismele cu muşeţel + 1 -2 fiole cofeină sau muşeţel + gălbenele + tătănească, cu sau fară cofeină. Iniţial, în terapia Dr. Gerson pentru cancer, se folosea şi suc de ficat proaspăt de viţel, pentru că atunci se mai găseau viţei crescuţi natural (fară hormoni şi antibiotice). In prezent sucul de ficat de viţel s-a înlocuit cu sucul de morcovi “bio”. După o perioadă de aproximativ 6 săptămâni (funcţie de pacient şi boală), se introduc în dietă fructe şi legume rase, salate din frunze proaspete, legume fierte în coajă,

înăbuşit, supa lui Hipocrate, cartofi şi faină de ovăz, pâine de secară fără sare. După alte 6-12 săptămâni se pot adăuga şi proteinele animale sub forma brânzei de vaci proaspete, caş proaspăt degresat, iaurt din lapte degresat, lapte bătut din lapte degresat.

Prin acest regim sodiul se extrage cât mai mult posibil din ţesuturi şi acestea trebuie îmbogăţite cu potasiu.

în perioada de revenire şi ulterior sunt total interzise: tutunul, sarea, alcoolul, cafeaua, cacaua, ceaiul negru, condimentele puternice, zahărul alb şi toate dulciurile, smântână, nucile ciupercile, murăturile, castraveţii, fructele de pădure, căpşunile, toate alimentele conservate, mazărea, fasolea, lintea, alimentele congelate, legume afumate sau sărate, sucuri din comerţ, toate grăsimile, vopselele de păr.

în primele luni sunt interzise: carnea, peştele, ouăle, brânza, untul.

Durata totală a curei se poate întinde până la 1-1,5 ani (12-18 luni). Este foarte important sprijinul şi înţelegerea familiei. în această perioadă, pacientul stă acasă, face plimbări în aer liber, exerciţii de respiraţie.

S-a observat, inclusiv în clinicile Gerson, că pacienţii cu credinţă, care practicau zilnic rugăciunea, au suportat mai uşor terapia şi şi-au revenit mai repede.

2.15.7 POSTUL DUPĂ Dr. DORU LAZA

Dr. Doru Laza foloseşte postul cu sucuri de legume şi

fructe pentru dezintoxicare şi terapie. De fapt dezintoxica

rea şi terapia sunt concomitente, postul realizându-se sub supraveghere medicală şi este însoţit de rugăciune individuală şi colectivă, ceea ce amplifică, evident, efectele acestuia pe plan psihic (sufletesc şi spiritual) şi pe plan fizic. Cura constă în administrarea la un interval de 2,5 ore a unei doze de 250 ml suc de fructe, alternativ cu suc de legume şi zarzavaturi (o zi de fructe, o zi de suc de zarzavaturi şi legume). între sucuri se bea apă de izvor sau plată; eventual ceaiuri de plante.

Zilnic, dimineaţa se face o clismă cu 1,5- 2 1 infuzie călduţă de muşeţel. La copii se va utiliza Vi - % din doza adultului, funcţie de vârstă.

Sucurile trebuie să fie proaspete şi la temperatura camerei. Durata postului 5-7 zile la 30, 60 zile funcţie de gravitatea bolii şi profunzimea intoxicării.

După post urmează revenirea, faza 1, care este o perioadă de tranziţie de 5-10 zile, în care se introduc treptat fructe şi legume + zarzavaturi crude, sub formă de salate, reducându-se treptat, cantitatea de sucuri. Faza 2, cura de crudităţi poate dura, în funcţie de afecţiune, 1-12 luni!

Pentru a evita tulburările digestive, la trecerea de la cura exclusivă de sucuri la cea crudivoră (când se consumă fructe sau legume cu pulpă cu tot), trebuie respectate câteva reguli:

a) un orar regulat al meselor;

b) a se evita consumul de apă în timpul mesei şi imediat după*masă; apa să se bea cu 30-60 minute înainte de masă;

c) dimineaţa, cu 30-60 minute înainte de masă să se bea un ceai călduţ, îndulcit cu miere sau neîndulcit.

d) La o masă să se consume cantităţi moderate şi nu multe feluri;

e) Să se evite amestecarea fructelor cu legumele şi zarzavaturile la aceeaşi masă;

f) Să nu se mănânce între mese;

g) Să se mestece îndelung (30-40 ori) fiecare înghiţitură.

Un exemplu de meniu pentru primele 5 zile de revenire:

♦ Prima zi:

- dimineaţa - 1 măr sauде altfruct
-prânz - salatădelegume + zarzavaturi cu ulei de măsline extravirgin
- seara - sucuri

♦ A doua zi:

- dimineaţa - 2 mere sau fructe uscate înmuiate (stafide, prune, smochine, pere, etc.)
- prânz - salată de legume + zarzavat
- supă crudă de legume cu fulgi de cereale
- seara - sucuri

♦ A treia şi a patra zi:

- la fel ca în ziua a doua;

♦ A cincea zi

- dimineaţa - 2-3 mere, 2-4 nuci sau alune, 1 linguriţă miere
- prânz - salată de legume + zarzavaturi
- supă crudă cu fulgi de cereale
- brânză de vaci proaspătă + pâine inte-

 grală

- seara - 1 cană lapte crud sau iaurt şi pâine integrală.

Şi la trecerea de la dieta crudivoră la cea în care se folosesc alimente prelucrate termic, se va face revenirea (5-10 zile), respectând aceleaşi reguli ca la revenirea după postul cu sucuri.

Cantitatea de sucuri pentru o zi este:

Fructe - câte 250 ml din fructe de sezon (mere, pere, portocale, struguri, pepene verde, etc.) E de preferat sucul de struguri proaspăt.

Legume şi zarzavaturi

1. Morcovi - 250-500 ml suc

2. Ţelină - 200 ml suc;
3. Varză albă crudă - 150-250 ml suc;
4. Castravete - 90 ml suc;
5. Păstârnac rădăcină - 60-150 ml suc;
6. Pătrunjel rădăcină - 60-150 ml suc;
7. Gulie - 30 ml suc;
8. Salată verde - 50-100 ml suc;
9. Sfeclă roşie - 50 ml suc;
10. Cartofi - 30 ml suc.

Observaţii:

- sucul de sfeclă nu se amestecă decât cu suc de morcovi;
- sucul de mere se bea între mese (ex. Ora 10 şi ora 16)
- sucul de cartofi se bea imediat după preparare şi neamestecat cu celelalte;
- în boala Hodkin şi leucemie, se poate mări cantitatea de suc de sfeclă roşie până la 450 ml;

- pentru bolile de nervi se măreşte cantitatea de suc de ţelină până la 250 -300 ml;
- pentru bolnavii cu metastaze se folosesc numai sucurile care sunt tolerate;
- sucurile se beau cu înghiţituri rare, bine amestecate cu salivă, înainte de masă (în timpul revenirii şi curei crudivore)

Pentru bolnavii care au făcut terapia cu post şi cura crudivoră, Dr. Doru Laza recomandă excluderea din alimentaţie pentru toată viata a următoarelor alimente: prăjeli;

carnea şi preparatele de came de orice fel; zahărul rafinat şi combinaţiile sale: gem, compot, sucuri din comerţ, prăjituri, ciocolată, etc.

oţetul (inclusiv oţetul de mere), piperul, murăturile în oţet; alcoolul de orice fel, cafeaua, tutunul, ceaiul negru;

pâinea albă, pastele făinoase, brânza fermentată (telemea, caşcaval, brânză topită);
sarea în exces (se preferă sarea de mare); alimente conservate cu E-uri bicarbonatul de sodiu, praful de copt;

Apoi pacientul trebuie să facă sistematic mişcare în aer liber, exerciţii de respiraţie. Se recomandă evitarea surmenajului fizic, intelectual, a stărilor depresive şi conflictuale .

Dezintoxicarea fizică fi psihică

2.15.8 POSTUL DUPĂ VALERIU POPA

Postul recomandat de Valeriu Popa este una dintre cele mai puternice cure de dezintoxicare şi cu efectele cele mai rapide, deoarece foloseşte numai apă distilată. Acest tip de post este practicat în clinici specializate din Elveţia, Austria, Rusia, SUA, sub supraveghere medicală şi cu asocierea altor terapii naturiste. Valeriu Popa l-a practicat personal, cel mai lung post ţinut de el fiind de 52 de zile. Acest post nu este recomandat persoanelor subponderale, hipotensive, cu vitalitate scăzută, cu carenţe grave de vitamine şi minerale.

în aceste cazuri el recomandă posturi cu sucuri de legume şi fructe. Durata postului cu apă distilată recomandat de Valeriu Popa este de 7, 14 sau 21 de zile. Concret, în timpul postului se consumă 2 litri de apă distilată (pentru uz alimentar) pe zi şi se fac 2 clisme: una dimineaţa cu 2 litri cu ceai de coada şoricelului şi alta seara cu 2 1 ceai de rostopască. Cei 2 litri de lichid pentru clismă se introduc în 2 sau mai multe reprize pentru a nu forţa colonul. Pe parcursul postului se raclează limba cu o spatulă de lemn de 2, 3 ori pe zi de fiecare dată când limba este încărcată. Revenirea este foarte importantă, durează cât postul (7, 14 sau 21 zile) şi se face cu 1-1,5 1 apă distilată/zi la care se adaugă:

Ziua 1 - zeama de la 1 lingură de orez, fiert în 0,5 1 apă distilată timp de 10 minute

Ziua 2 - zeama de la 2 linguri de orez, fiert în 0,5 1

apă distilată timp de 10 minute

Ziua 3 - zeama de la 3 linguri de orez, fiert în 0.5 1 apă distilată timp de 10 minute

Ziua 4 - se fierb 3 linguri orez şi 1 lingură de arpacaş într-un litru de apă distilată timp

de 10 minute. Se bea zeama şi se consumă 2, 3 linguri de fiertură treptat, pe parcursul zilei.

Ziua 5 - se fierb 4 linguri de orez şi 2 linguri de arpacaş în 1 litru de apă distilată timp de 10 minute; se consumă zeama şi jumătate din fiertură pe parcursul zilei.

Ziua 6 - se fierb 4 linguri de orez şi 3 linguri arpacaş în 1 litru apă distilată timp de 10 minute. Se bea zeama şi se consumă toată fiertura pe parcursul zilei.

Ziua 7 - se fierb 5 linguri de orez şi 3 linguri arpacaş în 1 litru apă distilată timp de 10 minute. Se bea zeama şi se consumă toată fiertura pe parcursul zilei.

După revenire se intră pe un regim echilibrat naturist specific bolnavului şi bolii.

în timpul postului se face rugăciune, activitate fizică şi intelectuală moderată (pe cât posibil), se evită stresul, enervările, certurile, discuţiile contradictorii. Trebuie să vă împăcaţi şi să-i iertaţi pe toţi cei care v-au făcut rău şi să cereţi iertare celor cărora le-aţi greşit. Astfel postul câştigă foarte mult în eficienţă. Efectele secundare ale acestui post negru se fac simţite din primele zile. Apar transpiraţii, tremurături, palpitaţii, oboseală, greţuri, vărsături, cefalee, nervozitate, iritabilitate, toate provocate de eliminarea to-xinelor sub diverse forme. Nu trebuie să vă speriaţi. Gradat se elimină „impurităţi” şi din aura energetică şi Lumina interioară se va manifesta din ce în ce mai pregnant în

voi. Deveniţi astfel mai uşori şi mai fericiţi.

Atenţie !! Dacă se face un post negru mai mare de trei zile trebuie să fie făcut sub supravegherea unui medic naturist!

* sjc *

încheiem aici prezentarea metodelor şi tehnicilor de dezintoxicare fizică, pe care nu avem pretenţia că le-am epuizat, cititorii putând alege metoda care consideră că li se potriveşte, mai simplă sau mai complexă, funcţie de starea în care se află şi scopul pe care şi l-au propus. Se poate începe cu metodele mai simple, dar pentru o dezintoxicare profundă

este necesar a se folosi metodele care curăţă tubul digestiv (şi în special colonul), acolo unde se depun cele mai multe şi periculoase toxine. Foarte important este să credeţi în ceea ce faceţi, să respectaţi regulile şi să va ascultaţi organismul. Nu fiţi rigizi şi nu vă speriaţi dacă apar simptome ale dezintoxicării. învăţaţi să va îngrijiţi corpul dumneavoastră fizic, respectaţi-1 şi iubiţi-1. Personal am experimentat de-a lungul ultimilor 30 de ani diverse metode şi tehnici pentru dezintoxicare cum ar fi curele cu ulei, argilă, apă, orez integral şi dieta bazică, cu fructe şi sucuri de fructe, cu legume şi sucuri de legume (morcovi), tehnica shank prakshalana, şi postul. Cele care au dat rezultatele cele mai bune din cele practicate personal le consider a fi postul, shank prakshalana şi curele cu fructe, legume şi sucurile acestora. Cel mai important factor care trebuie evitat în cursul postului dar şi a majorităţii celorlalte metode este stresul. De asemenea este foarte important

ca în perioada de post să faceţi exerciţii de respiraţie, plimbări în aer liber, rugăciune şi meditaţie, afirmaţii pozitive şi să citiţi cărţi de spiritualitate. In caz contrar eficacitatea postului scade foarte mult. Atunci când activitatea mea a fost foarte stresantă, nu am putut face post dar am utilizat metoda shank prakshalana o dată pe trimestru şi cure de fructe şi legume inclusiv sucurile acestora. Foarte importantă, după utilizarea metodelor de dezintoxicare fizică, este adoptarea unui sistem de alimentaţie 80% - 20% alcalin - acid, cu cât mai multe produse bio, cu folosirea apei alcaline structurate (apa vie), cu evitarea alimentelor chimizate. în ultimii doi ani şi jumătate am adoptat un regim ovo-lacto-vegetarian, plus peşte, cu respectarea condiţiilor de mai sus, iar în aceste condiţii, postul religios a devenit un lucru natural, iar rugăciunea, iertarea şi meditaţia o practică zilnică.

Vom vedea în continuare, în partea a III-a, cât de importante sunt metodele şi tehnicile spirituale de curăţare a

sufletului şi spiritului şi de armonizare a întregii fiinţe.

CAPITOLULUI

DEZINTOXICAREA PSIHICĂ (EMOŢIONALĂ ŞI MENTALĂ)

Moto: „ Toate încetează, în afară de IUBIRE ”
Părintele Arsenie Boca

3.1 CONSIDERAŢII GENERALE

Pentru că omul este un ÎNTREG, compus din trup, suflet şi spirit, atunci când pornim pe drumul dezintoxicării şi al vindecării, trebuie neapărat să acţionăm asupra tuturor celor 3 nivele ale fiinţei, care sunt interdependente, influenţându-se reciproc în ambele sensuri. Nu este suficientă dezintoxicarea corpului fizic, dar este absolut necesară şi are efecte benefice asupra corpurilor emoţional şi mental, uşurându-ne munca de curăţire a acestora. Şi invers, dezintoxicarea psihică (emoţională şi mentală), ne ajută imens şi decisiv în curăţirea şi echilibrarea funcţiilor corpului fizic, obţinând astfel armonia, condiţia sănătăţii şi a fericirii.

Poate este mai uşor să începem cu dezintoxicarea fizică, dar decisivă pentru menţinerea rezultatelor şi a sănătăţii este dezintoxicarea emoţională şi mentală. Pentru că aceste corpuri conduc corpul fizic şi fac legătura cu seme

nii noştri, cu forţele Cosmosului, cu Dumnezeu.

Dezintoxicarea în plan sufletesc şi spiritual înseamnă SCHIMBARE în viaţa emoţională şi pe plan psihologic şi în modul de a gândi, ceea ce conduce fără putinţă de tăgadă la modificarea structurilor biologice. Schimbându-vă emoţiile, sentimentele şi gândurile, vă schimbaţi energia şi implicit biologia (trupul fizic).

Cu cât omul doreşte mai mult să se SCHIMBE, cu atât mai repede şi mai uşor se desfăşoară curăţarea şi însănătoşirea.

SCHIMBĂ-TE şi vei putea schimba întreaga lume, spunea un înţelept.

Fiecare celulă din corp trebuie să fie alimentată zilnic cu energie proaspătă şi cu apă. Iar spiritul omenesc trebuie

alimentat zilnic şi el printr-o practică spirituală, ceea ce nu este acelaşi lucru cu a trăi într-un mod sănătos! Trebuie să avem grijă de toate palierele fiinţei - fizic, sufletesc, spiritual. de relaţiile cu semenii, cu mediul, cu noi înşine, cu Dumnezeu!

Omul este o fiinţă de lumină, o vibraţie cpndensată până la nivelul materiei fizice. Iar conform tradiţiilor spirituale din diferitele culturi ale Umanităţii, confirmate în ultimii zeci de ani de ştiinţă modernă, prin fotografia Kirlian şi electronofotografie (invenţia fizicianului român loan Florin Dumitrescu), alte dispozitive sofisticate şi sute de clarvăzători, fiinţa umană are 7 corpuri principale şi 7 centri energetici (chakre) majori. Vom prezenta pe scurt corpurile şi chakrele fiinţei umane pentru a înţelege de ce este aşa de importantă dezintoxicarea psihică şi armonizarea tuturor nivelelor fiinţei.

1) Corpul fizic, compus din aproximativ 100 trilioane celule reunite în organe şi sisteme care asigură schimburile cu mediul şi buna funcţionare a corpului fizic.

2) Corpul eteric - la 1-3 cm de corpul fizic, este matricea energetică a corpului fizic; Are frecvenţa de vibraţie mai mare decât corpul fizic. Corpul eteric are impregnat în el o energie holografică, ceea ce f™ e posibil ca în fiecare parte să se găsească intormaţia intregului. Corpul eteric revitalizează corpul fizic şi reprezintă zona de curăţare pentru toate forţele care vin din dimensiunile superioare către corpul fizic, acestea fiind trecute apoi prin sistemul nervos, endocrin şi sanguin. Corpul eteric extrage prana (chi/qi/ki) de la cele mai rafinate niveluri şi o introduce în circuitul energetic al fiinţei, prin intermediul chakrelor (plexuri, centri energetici). Aceste chakre realizează schimburile de energie dintre câmpul universal unificat şi fiinţa umană. Ele sunt receptori subtili ai câmpurilor energetice, ce realizează interfaţa acestora cu glandele endocrine din corpul fizic. Corpului eteric îi corespunde elementul APĂ.

3) Corpul emoţional (astral) - sediul emoţiilor şi al sentimentelor. Are frecvenţă mai mare decât corpul eteric, înconjoară corpul fizic la 1,5 - 9 cm. Transmite prin intermediul chakrelor (principale), în număr de 7, emoţiile la corpul eteric şi de aici la corpul fizic. Conectează corpul fizic si eteric la corpul mental. O funcţie importantă este aceea de a furniza corpului fizic (prin intermediul corpului eteric) energia necesară pentru a-şi păstra capacităţile senzitive şi pentru a rămâne conectat cu câmpul universal. Este legat de inconştient. Cu cât o persoană are sentimente

mai intense şi cu cât exprimă mai profund dragostea, empatia şi compasiunea, cu atât mai înalte vor fi vibraţiile corpului astral (emoţional), şi cu atât mai luminoase culorile lui. Corpul astral (emoţional) poate şi este influenţat de corpurile emoţionale ale celor cu care veniţi în contact, putându-se transmite sentimentele de ură, răutate, invidie, etc. sau iubire, compasiune, iertare, de fapt vibraţiile (frecvenţele) acestora care interferează cu vibraţiile noastre şi ne afectează.

Corpul emoţional joacă rolul unui vehicul independent al conştiinţei. Acest lucru se întâmplă în timpul somnului sau al transei, când corpul emoţional se separă de corpul fizic (cu care rămâne în contact prin aşa numitul „cordon de argint), şi are loc călătoria în astral. Corpului emoţional îi corespunde elementul FOC.

4) Corpul mental - este al patrulea corp, cu o formă ovală şi frecvenţă de vibraţie mai mare decât a corpului emoţional şi face legătura între acesta şi corpul cauzal. întrepătrunde corpurile eteric şi emoţional. Este la o distanţă de 7-20 cm de corpul fizic. Are legătură cu formele gând, cu gândurile concrete şi cu intuiţia, cu clarviziunea şi claraudiţia. Corpul mental prelucrează gândurile abstracte care apar în corpurile spirituale şi le aplică la situaţii concrete.

Funcţionarea corpului mental poate fi perturbată de sentimentalismul din corpul emoţional (astral). Sentimen-

talismul este provocat de supraabundenţa energiei astrale. Dacă se întâmplă acest lucru, corpul mental este dominat de gânduri asociate cu confortul fizic şi cu bunăstarea. în aceste cazuri, corpul mental se preocupă numai de pro-

blemele lumeşti. Principala îndeletnicire devine rezolvarea raţională a problemei bazate pe principiul de supravieţuire fizică şi bunăstarea personală. Prin aceasta se produce pervertirea naturii adevărate a corpului mental, a cărui principală menire este aceea de vehicul mental pentru EU SUNT (DUMNEZEU).

Corpul mental are o putere absolută asupra vieţii cotidiene.

Fiecare gând emis de om creează o formă energetică, gândul fiind creator, adică dă naştere fenomenelor emoţionale dar şi fenomenelor obiective, fizice. Formele gând emise nu se supun legilor spaţiului fizic. Corpului mental îi corespunde elementul AER.

5) Corpul cauzal - înconjoară corpul fizic la 30-50 cm şi are o frecvenţă de vibraţie mai ridicată decât corpul mental. Este ca un fir divin care ne ţine conectaţi la Absolut şi care ne impresionează cu esenţa acestuia.

Prin corpul cauzal persoana participă la câmpul universal şi este unită cu tot ce există în Univers. La nivel cauzal, nu există posibilitatea întreruperii acestei minuni! Fragmentarea, separarea începe pe nivelul minţii în corpul ^ mental şi este transmisă nivelurilor inferioare. Corpul cauzal nu poate fi separat în nicio împrejurare de câmpul universal de energie şi conştiinţă. Corpul cauzal este scânteia divină din noi, vehiculul SINELUI. Deoarece minunea, interconectarea, este starea primordială în Univers, ea există astăzi la fel şi va continua să există o eternitate. Tot ceea ce există este o manifestare a Absolutului şi prin urmare, o parte a Absolutului. Este deci absurd să gândim că putem exista separat, în afara Absolutului (Dumnezeu), sau că

putem fi independenţi de Acesta.

Corpul cauzal conţine motivul sau cauza pentru care ne-am întrupat în această existenţă. în el sunt depozitate experienţele, înţelepciunea şi esenţa evoluţiei unei persoane. El gestionează gândirea şi esenţa evoluţiei unei persoane. El gestionează gândirea abstractă; rezultată din generalizarea gândurilor concrete avute de-a lungul vieţii.

Corpul cauzal trimite fluxurile conştienţei şi conştiinţei spre creier, ceea ce conduce la faptul că o persoană este conştientă de sine, de gândurile şi sentimentele sale şi îşi poate determina deciziile, atitudinea şi conduita - adică este conştientă de consecinţele acestor procese.

Corpul cauzal asigură supravieţuirea Sinelui, până la contopirea cu Tatăl Ceresc (Sursa Creaţiei). Corpul cauzal interferează corpul mental individual, aflându-se totodată în câmpul universal. între corpurile fizic, eteric, astral, mental pe de o parte şi corpurile luminic (eristic) şi spiritual (atmic), pe de alta, există un gol acoperit de două punţi. O punte este tocmai corpul cauzal. A doua punte denumită „Sutratma” în Vede, reprezintă curentul direct al vieţii, şuvoiul HARULUI DIVIN care izvorăşte din Sursa Supremă.

Sfânta Hildegard von Bingen descrie şuvoiul vieţii ca fiind Raza Iubirii Divine care se revarsă prin Sfânta Treime, în ipostaza Tatălui Ceresc (Conştienţa spirituală supremă), cea a Fiului (Iubirea înnobilată de înţelepciune) şi cea a Duhului Sfânt (Voinţa Divină şi Mintea spirituală), coborând pe puntea cauzală, pentru a ajunge în corpurile mental, astral şi eteric şi a se fixa în mintea eterică. Acest curent al vieţii controlează integral circulaţia sângelui în

corpul fizic. Raza luminii devine „Sutratma". leagă toate Eu-rile fiinţei umane cu Divinitatea. Corpului cauzal îi co-respunde elementul ETER.

6) Corpul luminic sau eristic sau budhic. Este extins la 50-75 cm de corpul fizic. Susţine iubirea spirituală şi mintea

spirituală. în percepţiile extrasenzoriale apare sub forma luminii pure, imaculate. Mintea spirituală sau mintea abstractă superioară este instrumentul care reflectă natura divină înnăscută a fiinţei umane. Aceasta este creată prin omniscienţă. Iubirea spirituală este iubirea necondiţionată, totală faţă de toată Creaţia. Este limbajul unic de comunicare atât cu Sursa Creaţiei cât şi cu Creaţia.

Acest corp reprezintă legătura noastră cu ŞINELE SUPERIOR.

7) Corpul spiritual sau atmic. Este partea cea rnai subţire din fiinţa umană. Reflectă atributele spirituale de conştienţă şi voinţă ale Divinităţii. Este la 80-100 cm de corpul fizic.

Voinţa spirituală este instrumentul motivaţiei centrate pe Sursa Vieţii, care constituie forţa propulsoare a evoluţiei individuale a persoanei. Conştienţă divină şi voinţa divină se susţin reciproc, voinţa fiind instrumentul de manifestare al conştienţei divine, prin reflexia în conştienţă spirituală şi voinţa spirituală a fiinţei umane. Odată trează, voinţa spirituală îşi exercită fară oprelişti funcţia purificatoare şi conducătoare.

Corpul atmic poate fi întărit prin credinţă şi încredere, sensibilitate, spirit de sacrificiu şi aspiraţia spre unirea cu Dumnezeu. Lumina pură a acestui corp este aurie-argintie, cu irizaţii violete foarte strălucitoare.

în practicile obişnuite de curăţare şi vindecare se lucrează cu corpurile şi câmpurile emoţional (astral) şi mental, care dirijează şi influenţează direct corpurile eteric şi fizic (corpurile nu sunt identice cu câmpurile). Celelalte corpuri care ţin de zona spirituală înaltă, pot fi cunoscute şi integrate prin practici spirituale avansate, de către maeştri şi sfinţi.

Schimbul de energie între univers şi fiinţa umană se face prin intermediul chakrelor (roţi în limba sanscrită) care sunt nişte vârtejuri de energie aproximativ în formă de pâlnie. Ele aspiră şi transformă energia din Câmpul Energetic universal viu din jurul nostru şi o trimit spre acele părţi ale trupului

care sunt cele mai apropiate de ele. Fără această energie, transformată de chakre, câmpul aurie şi trupul fizic nu ar putea funcţiona. în tradiţia indiană această energie se numeşte „prana” şi în cea chineză „chi”. Chakrele există în fiecare din cele 7 corpuri ale fiinţei şi fiecare este ca o pâlnie cu deschiderea mai largă spre exterior şi cu vârful ascuţit în trupul nostru, lângă coloana vertebrală. Dacă o chakră nu mai funcţionează normal, absorbţia de energie va fi perturbată iar organele din trupul fizic deservite de acea chakră nu-şi vor mai putea obţine necesarul de energie, sistemul imunitar va slăbi şi vor apare primele semne de boală. Există 7 chakre principale şi 21 secundare. Chakrele principale au diametrul de aproximativ 15 cm şi se află la minimum 2- 2,5 cm de trupul fizic. Chakra 1 are deschiderea spre pământ iar chakra 7 are deschiderea spre cer, între ele circulând un curent vertical de energie şi putere, corespondentul în trupul fizic al acestuia fiind coloană vertebrală. Acest canal energetic se nu-

meşte Sushumna Nadi şi în el îşi varsă toate chakrele energia absorbită din câmpul universal viu din jurul nostru. Energia din toate chakrele se mişcă în sus şi în jos prin acest canal vertical şi energia fiecărei chakre are o culoare proprie. Chakrele 2 - 6 au câte două aspecte: unul frontal care se corelează cu emoţiile şi sentimentele şi unul dorsal (în spate) care se corelează cu voinţa. Chakrele de la cap se corelează cu raţiunea. Pentru menţinerea sănătăţii este necesară funcţionarea echilibrată a raţiunii, voinţei şi emoţiei. De aceea trebuie să ne echilibrăm, egalizăm şi sincronizăm chakrele. în fiecare corp sau nivel energetic există un aspect al chakrei cu pâlnia mai mare decât cea din precedentul corp aşa că chakrele traversează toate cele 7 corpuri, având deschiderea pâlniilor tot mai mare şi acestea fiind una în alta ca păpuşile ruseşti Matrioşka. Vom descrie în continuare cele 7 chakre principale.

Chakra 1 - Muladhara (chakra rădăcină)

Este localizată între picioare. Vârful său se înfige la îmbinarea dintre zona sacrală şi coccis. Face legătura cu energia pământului. Cine are această chakră blocată sau dezechilibrată, se spune că nu este împământat. Se asociază cu simţul chinestezic (simţul poziţiei corpului), proprioceptiv (simţul mişcărilor trupului) şi cel tactil (al pipăitului). Este în relaţie cu voinţa noastră de a trăi şi asigură trupului vitalitatea fizică.

Furnizează energie suprarenalelor, rinichilor, intestinului gros şi coloanei vertebrale.

Numărul de petale (vârtejuri mici) este 4, culoarea este roşie, silaba sacră este LAM, elementul este pământ.

Adevărul sacru este'Toate Sunt Una"

Sentimente asociate - mânie, durere, violenţă ruşine, vinovăţie, nelinişte, moarte.

Scop evolutiv - voinţa de a fi.

Disfuncţii - lipsa voinţei de a trăi, congestii.

Remedii - împământare, odihnă, aromoterapie.

Chakra 2 - Svadhistana (chakra sacrală)

Se găseşte chiar deasupra axului pubian, pe partea din faţă şi din spate a trupului, cu vârful exact în centrul osului sacru. Prin ea simţim emoţiile şi ea controlează sexualitatea şi senzualitatea.

Furnizează energia organelor sexuale, vezicii urinare şi sistemului imunitar.

Numărul de petale este 6, culoarea este portocalie, silaba sacră este „VAM", elementul este apa.

Adevărul sacru este „Cinstiţi-vă unii pe alţii"

Sentimente asociate - gelozie, invidie, singurătate, răzbunare, refuz, resentimente, sărăcie.

Scop evolutiv: voinţa de a avea.

Disfuncţii: anxietate, paralizii, spasme musculare, dezechilibre hormonale, tulburări menstruale, sensibilitate faţă de poluanţi şi toxine, egoism, teribilism, prostie.

Remedii: umor, comunicare, aromoterapie.

Chakra 3 - Manipura (chakra plexului solar)

Se găseşte în zona plexului solar, în faţă şi în spate. Vârful subţire stă direct pe locul de unde porneşte diafragma, între vertebra toracică 12 (TI2) şi vertebra lombară 1 (LI).

Furnizează energie pancreasului, ficatului, stomacului, vezicii biliare, sistemului nervos vegetativ, duodenului şi

intestinului subţire.

Se asociază cu intuiţia şi stabileşte cine anume suntem în univers şi cum avem grijă de noi înşine.

Numărul de petale este 10, culoarea este galbenă, silaba sacră este „RAM”, elementul este focul.

Adevărul sacru este „Cinsteşte-te pe tine însăţi”

Sentimente asociate - nelinişte, grijă, minciună, nehotărâre, prejudecată, suspiciune, uitare.

Scop evolutiv - dorinţa de a şti.

Disfuncţii - diabet, cancer, boli de ficat şi fiere, ulcer, alergii, dominanţă sau supunere.

Remedii - relaxare şi iertare.

Chakra 4 -Anahata (chakra inimii)

Se află în zona inimii şi este în relaţie cu iubirea - aspectul frontal şi voinţă - aspectul dorsal. Vârful subţire se află în vertebra T5.

Aduce energie inimii, sângelui, sistemului circulator, timusului, nervului vag, mâinilor şi braţelor, plămânilor şi bronhiilor. Numărul de petale este 12, culoarea este verde, silaba sacră este „YAM”, elementul este aerul.

Adevărul sacru este - „ Iubirea este Puterea Divină’’’

Sentimente asociate - deziluzie, sensibilitate, tranziţie, pierderea încrederii, panică. Scop evolutiv, înclinaţia spre idealism şi spre schimbare.

Disfuncţii - angina pectorală, infarct, astm, cancer pulmonar, deficienţa imunitară, tahicardie, atac de panică, atacuri cerebrale, boli autoimune, sida.

Remedii: Iubirea.

Când chakra inimii este deschisă, ea permite omului să

exprime iubirea de sine şi de ceilalţi. Este o chakră de

tranziţie care face conexiunea între energiile inferioare, pământeşti (primele 3 chakre) şi energiile superioare, spirituale (ultimele trei chakre). In calitate de aer (elementul corespunzător), chakra inimii ocupă simbolic o poziţie de mijloc între cer şi pământ. Capacitatea omului de a se alimenta pe sine, dar şi pe alţii cu energie se află în legătură cu gradul de dezvoltare a naturii iubitoare a chakrei inimii. Cu cât devenim mai capabili să iubim necondiţionat, cu atât chakra inimii se deschide mai mult şi permite trecerea unei cantităţi tot mai mari de energie către organele pe care le aprovizionează.

Chakra 5 - Vishudha (chakra gâtului)

Se află în faţa şi în spatele gâtului, se asociază cu simţul auzului al gustului şi al mirosului. Vârful ei este situat în vertebra cervicală C3. Asigură energie glandei tiroidei, paratiroidelor, bronhiilor, plămânilor, aparatului vocal şi esofagului.

Numărul de petale este 16, culoarea este albastră, silaba sacră este „HAM”, elementul este eterul.

Adevărul sacru este: „ Predă-ţi voinţa personală în favoarea Voinţei Divine ” (Facă-se Voia Ta, Doamne)

Sentimente asociate: apatie, disperare, eşec, datorie, autoînvinovăţire, limitări.

Scop evolutiv este voinţa de a crea.

Disfuncţii: laringită, alergii, depresie, răceli, gripă, herpes, sistem imunitar slăbit.

Remedii: iertare, acceptare, odihnă.

Chakra 6 -Ajna (ochiul al treilea)

Este localizată în frunte şi în partea din spate a capului,

cu vârful chiar în centrul acestuia.

Furnizează energie hipofizei (pituitara), creierului mic, ochiului stâng, urechilor, nasului, sistemului nervos.

Numărul de petale este 96 (de fapt 2 petale mari divizate în 48 fiecare), culoarea este indigo, silaba sacră este ,,OM”(AUM)

Adevărul sacru este: „ Caută numai Adevărul”

Sentimente asociate: aroganţă, lăcomie, vicii, înstrăinare, manipulare, preocupare exagerată pentru propria persoană.

Scop evolutiv - voinţa de a conduce şi de avea putere.

Disfuncţii, nevroze migrene, sinuzită, tulburări de vedere, lăcomia de alimente şi alcool.

Remedii: rugăciune şi meditaţie.

Este în relaţie iu capacitatea de „A DA” şi „A PRIMI” şi cu capacitatea de a spifrie adevărul.

Chakra 7 - Sahaşrara (chakra coroanei)

Are centrul în creştetul capului partea ascuţită stând chiar aici. Furnizează energie epifizei (pineala), creierului mare şi ochiului drept.

Este asociată, experienţei de cunoaştere directă şi stă în relaţie cu integrarea personalităţii în spiritualitate.

Numărul de petale este 1000, culoarea este violet-albă, silaba sacră - nu are (sunetul tăcerii absolute).

Adevărul sacru: „Trăieşte în momentul prezenf\m Acum)

Sentimente asociate: obsesje, fobie, isterie, naţionalitate, posesivitate, enervare.

Scop evolutiv - voinţa de a fi de folos.

Disfuncţii: demenţă, paranoia, totalitarism.

Remedii: Iubire Divină, credinţă, yoga.

A trebuit să trecem în revistă corpurile fiinţei umane şi chakrele, pentru a vedea complexitatea acesteia şi de ce este importantă pentru vindecare curăţarea emoţională şi mentală.

Vindecare ce nu poate să apară decât dacă omul VREA. CREDE şi ACŢIONEAZĂ. Vindecare ce se produce prin efortul propriu şi GRAŢIA DIVINĂ (sau HARUL DIVIN).

Nu vom putea separa metodele şi tehnicile de dezin-toxicare emoţională şi mentală, de procesul de vindecare şi

nici de cel de evoluţie spirituală a fiinţei, pentru că se produc concomitent. Adică prin ceea ce facem în acest domeniu căutăm să realizăm ASEMĂNAREA cu DUMNEZEU (pentru că suntem creaţi „după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu”). Vom prezenta o serie de tehnici şi metode, precum şi dispozitive modeme, care ajută în acest proces complex şi fin de curăţare emoţională şi mentală, neavând nicidecum pretenţia că prezentarea este exhaustivă.

3.2 RUGĂCIUNEA, IUBIREA ŞI IERTAREA

3.2.1 RUGĂCIUNEA

Rugăciunea, Iubirea şi Iertarea sunt instrumentele cele mai puternice şi cele mai la îndemână pentru curăţarea la nivelul emoţional şi mental, adică a sufletului şi spiritului, cu efecte imediate şi asupra trupului fizic. Nu le putem disocia, pentru că nu pot exista una fără cealaltă.

Rugăciunea nu este cerşirea sănătăţii de la Dumnezeu! Ea înseamnă năzuinţa către Dumnezeu şi unirea cu El! Este principala armă contra negativităţii şi relelor din societatea contemporană. Ea vine de la Dumnezeu şi merge către Dumnezeu. întotdeauna când ne rugăm, Domnul este cu noi şi înfăptuirea fiecărei rugăciuni începe să se realizeze înainte să o terminăm.

Rugăciunea corect făcută trebuie să ne dea un sentiment de linişte, pace şi bucurie interioară. Există mai multe modalităţi de a face rugăciunea:

a) Rugăciunea spusă cu voce tare, în genunchi sau pe un scaun, cu coloana vertebrală dreaptă. Are putere şi datorită rostirii numelor lui Dumnezeu, Iisus Hristos, Sfântului Duh, Sfintei Treimi, Sfintei Fecioare Maria, nume care, prin vibraţia lor, sunt surse de PUTERE.

b) Rugăciunea scrisă - se scrie cu concentrare şi relativ repede, zilnic. Se va face în acelaşi loc, care după câteva luni se va încărca cu pace şi linişte. Efecte benefice se observă după practicarea a câte 30 minute timp de 6 luni sau câte 45 minute după 4 luni, sau câte 15 minute timp de 1 an.

(conform călugărului Neamţu Mihai de la Prilog - vezi bibliografia)

c) Rugăciunea mentală - este cea mai puternică formă de practicare a rugăciunii. După 2-3 luni de practică, devine necesitate şi se poate face mergând pe stradă, în natură, stând pe bancă sau lucrând în grădină. Este valabilă îndeosebi pentru rugăciunile scurte, cum ar fi rugăciunea inimii a lui Iisus Hristos: „Doamne Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, miluieşte-măpe mine păcătosul”

d) Rugăciunea citită - are efect mai slab, pentru că, de regulă, este mecanică. Se aplică în special Acatistelor, care sunt rugăciuni de invocare foarte lungi.

Locul în care se practică acasă, e bine să fie acelaşi, liniştit, cu o lumânare aprinsă şi cu două icoane: a Mântuitorului Iisus Hristos şi a Sfintei Fecioare Maria, în faţă. Evident că rugăciunea în biserică are efect mult mai puternic, dar puţini pot merge zilnic la biserică. Poziţia - în genunchi sau pe scaun, în picioare dar nu culcat. Timpul poate varia de la 10-15 minute la 1-2 ore pe zi, dar importantă este simţirea cu care se face rugăciunea. Adică e preferabil un timp mai scurt dar practicat cu iubire şi concentrare.

Condiţia esenţială pentru a obţine ceea ce cerem în rugăciunile noastre este CREDINŢA, conform celor spuse de Iisus Hristos: „Adevărat, adevărat vă spun, că cine crede în Mine, va face şi el lucrările pe care le fac Eu; ba însă va face altele şi mai mari decât acestea; pentru că Eu mă duc la Tatăl. Orice veţi cere în Numele Meu, voi face pentru ca Tatăl să fie proslăvit în Fiul. Dacă veţi cere ceva în Numele Meu, voi face” (Ioan, 14; 12-14) şi „cereţi şi se va da, căutaţi şi veţi găsi, bateţi şi vi se va deschide ” (Matei 7;7)

Conform lui Joseph Murphy sunt necesari PATRU PAŞI SPRE RUGĂCIUNEA EFICIENTĂ:

1. - Supunerea totală faţă de singura putere ce există cu adevărat: Dumnezeu. Această forţă trăieşte în tine, ea ne-a creat trupul şi ea poate să ne vindece.

2. - Trebuie să fim ferm convinşi că în afară de Dumnezeu nu există o altă forţă căreia să ne predăm. Nu
avem voie să atribuim lumii aparentelor exterioare.

voie să atribuim lumii aparenţelor exterioare, oamenilor sau împrejurărilor, nici o putere asupra noastră.

3. - Indiferent de problemele şi dificultăţile pe care le aveţi sau de bolile de care suferiţi deconectaţi-vă de ele şi asiguraţi-vă pe voi înşivă: „ Dumnezeu trăieşte şi puterea sa vindecătoare mă străbate în acest moment. Ea mă vindecă şi mă învie din temelie. Dumnezeu trăieşte în mine ca răspuns, ca atitudine corectă, ca libertate divină. ”

4. - Mulţumeşte cu bucurie pentru soluţia fericită: „ Tată, Iţi mulţumesc pentru răspunsul complet. Ştiu că deja în această clipă Dumnezeu acţionează în mine. Spiritul meu a atins tivul hainei Tale şi am simţit în mine reacţia completă a prezenţei şi puterii Tale
A

In mod curent este recomandat ca în fiecare zi să ne acordăm nouă înşine câte 10-15 minute, dimineaţa şi seara, pentru a ne pune în legătură cu Dumnezeu prin rugăciune. Dacă vă e greu să spuneţi rugăciunile clasice pe care le gă-sim în cărţile de rugăciuni bisericeşti, rugaţi-vă cu cuvintele voastre, dar din inimă. Rugăciunea mecanică are efect mai mic.

Dar rugăciunile începătoare, rugăciunile de dimineaţă şi de seară, pe care le găsiţi în cărţile de rugăciuni bisericeşti, au un rost şi un efect profund şi puterea lor a fost verificată timp de 2000 de ani. Rugăciunile începătoare se adresează Duhului Sfânt, Sfintei Treimi, Tatălui Ceresc şi în fiecare din ele cerem ca Sfânta Treime, Duhul Sfânt şi Tatăl Ceresc să ne cureţe, să ne ierte, si să ne miluiască ! Pentru că „ Doamne miluieşte ” înseamnă Doamne trimite iubirea şi iertarea Ta asupra noastră! Iar „Amin” înseamnă „Aşa să fie!”

Aceste Rugăciuni începătoare sunt:
„în numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh. Slavă Ţie Dumnezeul nostru, slavă Ţie! împărate ceresc,
Mângâietorule, Duhul adevărului Care pretutindeni eşti şi toate le plineşti,
Vistierul bunătăţilor şi Dătătorule de viaţă,
Vino şi Te sălăşluieşte întru noi
Şi ne curăţeşte pe noi de toată întinăciunea
Si măntuieşte, Bunule, sufletele noastre.

Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte, miluieşte-ne pe noi (de 3 ori)

Slavă Tatălui şi Fiului şi Sfântului Duh, acum şi pururea şi în vecii vecilor. Amin. ”

* * *

Prea Sfântă Treime, miluieşte-ne pe noi.
Doamne, curăţeşte păcatele noastre.
Stăpâne, iartă fărădelegile noastre.
Sfinte, cercetează şi vindecă neputinţele noastre, Pentru numele Tău:
Doamne miluieşte (de 3 ori)

Slavă Tatălui şi Fiului şi Sfântului Duh, acum şi pururea şi în vecii vecilor. Amin.

* * *

Tatăl Nostru care eşti în ceruri Sfinţească-se numele Tău

Vie împărăţia Ta,
Facă-se Voia Ta
Precum în cer, aşa şi pe pământ.
Pâinea noastră cea de toate zilele,
Dă-ne-o nouă astăzi
Şi ne iartă nouă greşelile noastre
Precum şi noi iertăm greşiţilor noştri.
Si nu ne duce pe noi în ispită,
Ci ne mântuieşte de cel rău.
Că a Ta este împărăţia şi puterea şi slava,
A Tatălui şi a Fiului şi a Sfântului Duh Acum şi pururea şi în

vecii vecilor. Amin.

După aceste rugăciuni, puteţi alege din cele recomandate şi prezentate în cărţile de rugăciuni (Crezul, Rugăciune către Mântuitorul Iisus Hristos, Psalmi, Rugăciunea Sf. Ioan Gură de Aur, rugăciunea Sf. Efrem Şirul, etc.)

Foarte importantă şi benefică este rugăciunea către Mântuitorul Iisus Cristos.

* * *

„ Cel ce în toată vremea şi în tot ceasul în cer şi pe pământ, este închinat şi slăvit,

Hristoase Dumnezeule, îndelung răbdătorule, mult milostive şi mult îndurate;

Care pe cei drepţi iubeşti şi pe cei păcătoşi miluieşti Care pe toţi chemi la mântuire pentru făgăduinţa bunătăţilor ce au să fie

însuţi, Doamne, primeşte şi rugăciunile noastre în ceasul acesta,

Si îndreaptă viaţa noastră spre poruncile Tale; Sufletele noastre le sfinţeşte, trupurile curăţeşte, Cugetele îndreaptă, gândurile curăţeşte,

Şi ne mântuieşte pe noi de tot necazul celor rele şi al durerii.

înconjoară-ne pe noi cu sfinţii Tăi îngeri,
Ca prin mijlocirea lor, fiind păziţi şi povăţuiţi,
Să ajungem la unirea credinţei
Şi la cunoştinţa slavei Tale cele neapropiate,
Că binecuvântat eşti în vecii vecilor. Amin.

O altă rugăciune puternică, recomandată a se spune seara este „ Rugăciunea de la Pavecerniţa Mare

* * *

„ Slăbeşte, lasă, iartă, Dumnezeule
Greşelile noastre cele de voie şi cele fără de voie,
Cele cu lucrul şi cu cuvântul,
Cele cu ştiinţă şi cele cu neştiinţă,
Cele din noapte şi din zi,

Cele cu mintea şi cu gândul.
Toate le iartă nouă, ca un bun şi de oameni iubitor.

Pe cei ce ne urăsc pe noi şi ne fac strâmbătate, iartă-i Doamne.
Celor ce ne fac bine, fă-le bine.

Fraţilor şi rudelor noastre dăruieşte-le cererile cele către mântuire şi viaţă veşnică

Pe cei ce sunt în neputinţă, cercetează-i şi vindecare dăruieşte-le.
Pe cei de pe mare, ocărmuieşte-i Cu cei călători, împreună călătoreşte.

Pe cei din văzduh ocroteşte-i.
Celor ce ne slujesc şi ne miluiesc pe noi Iertare păcatelor dăruieşte-le.

Pe cei ce ne-au poruncit nouă nevrednicilor să ne rugăm pentru dânşii.

Miluieşte, Doamne, pe cei mai dinainte adormiţi, părinţii şi fraţii noştri,
Şi-i odihneşte unde luminează lumina feţei Tale. Pomeneşte, Doamne, pe fraţii noştri cei din necazuri, Şi-i izbăveşte de toată primejdia.

Pomeneşte, Doamne, pe cei ce aduc daruri Şi fac bine în sfintele Tale biserici Şi le dă lor cererile către mântuire şi viaţă veşnică. Pomeneşte-ne, Doamne, şi pe noi, smeriţii, păcătoşii şi nevrednicii robii Tăi

Şi luminează mintea noastră cu lumina cunoştinţei Tale

Şi ne îndreptează pe calea poruncilor Tale.
Pentru rugăciunile Preacuratei Stăpânei noastre Născătoarei de Dumnezeu şi pururi Fecioarei Maria Şi ale tuturor Sfinţilor Tăi;

Că binecuvântat eşti în vecii vecilor. Amin ”
Alte rugăciuni scurte ce pot fi spuse pe parcursul zilei: >

Dimineaţa:
* * *

„ Doamne îţi mulţumesc că mi-ai dat lumina lumii, bucuria

vieţii, înţelepciunea şi puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină ”

Sau:

* * *

„Doamne te iubesc. Vino în inima mea şi binecuvântează familia mea în Numele Tău Sfânt ”

> Peste zi:

* * *

„ Cred Doamne că eşti cu mine în fiecare clipă şi viaţa mea cu Tine, Doamne, este bucurie

> Seara:

* * * •

„ Iţi mulţumesc Doamne că mi-ai luminat Calea şi că eşti cu mine în fiecare clipă a vieţii mele. ”

> La culcare:

* * *

„Luminează-mi Doamne sufletul şi trupul mi-l sfinţeşte şi mi-l vindecă şi mă binecuvântează în timpul somnului cu protecţia ta Divină. ”

Important este să nu folosim numai rugăciuni de cerere, ci şi de slavă şi mulţumire, înaintea celor de cerere.

* * *

în continuare prezentăm două posibile rugăciuni de mulţumire şi slavă :

„Doamne Tată Ceresc, cu recunoştinţă laud toate lucrările

Tale şi îţi mulţumesc pentru toate binefacerile Tale.

Descoperă-mi cele ascunse ale Tale, ca să cunosc ca

re este

Puterea îngerilor împărăţiei Tale, Aici şi Acum, Dăruieşte-mi să manifest asemănarea cu Tine Doamne Tată Ceresc, îţi mulţumesc,

Doamne Tată Ceresc, te iubesc ”

Sau:

* * *

„ Pentru florile ce înfloresc la picioarele noastre, Pentru cântecul păsărilor şi zumzetul albinelor,

Pentru toate lucrurile plăcute pe care le vedem şi auzim,

TATĂ din ceruri, îţi mulţumim!

Pentru albastrul râurilor şi cel al cerului Pentru plăcuta umbră a înălţimilor Pentru aerul proaspăt şi briza răcoroasă Pentru frumuseţea pomilor în floare TATĂ din ceruri, ţie îţi aducem adorare!

Pentru iubirea mamei şi grija tatălui,

Pentru fraţii puternici şi surorile frumoase Pentru dragostea zilnică de acasă şi de aici Pentru călăuzirea Ta în tot ce împlinim TATA din ceruri îţi mulţumim!

Pentru această nouă dimineaţă cu strălucirea sa Pentru odihna şi adăpostul nopţii.

Pentru sănătate şi hrană, pentru iubire şi pentru prieteni

Pentru tot ce prin bunătatea Ta primim!

TATA din ceruri îţi mulţumim!”

De asemenea este foarte important să facem spovedanie şi împărtăşanie de cel puţin 4 ori/an, în posturile mari (în cazuri grave chiar mai des), cu pregătire prin post şi rugăciunile specifice, ceea ce constituie o practică extraordinară pentru curăţirea sufletului şi liniştea minţii. La spovedanie se spun numai faptele şi vorbele, nu şi gândurile.

Observăm că cerem de la Fiul Tatălui să ne curăţească trupurile şi gândurile să ne sfinţească sufletele, şi să ne mântuiască de toate relele şi suferinţele, ajungând astfel la armonie, adică la pace, în ultimă instanţă la Unirea cu Dumnezeu.

Este limpede de ce este nevoie de curăţirea (purificarea) corpurilor fizic, emoţional şi mental, adică a trupului, sufletului şi spiritului. Pentru a ajunge la scopul ultim al vieţii noastre! Şi rugăciunea este vehiculul care ne poate duce la acest scop!

în cursul zilei puteţi spune de câte ori vă aduceţi aminte

rugăciunea inimii: „ Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul”, care vă dă putere şi linişte minţii(este rugăciunea isihastă). Eventual, prima parte pe inspiraţie şi a doua parte pe expiraţie. însă rugăciunea capitală, care trebuie spusă zilnic cu simţire, din inimă este Tatăl Nostru. Ea are o putere extraordinară, curăţind şi activând cele 7 chakre principale şi cuprinzând şi o cerere de iertare: „Şi ne iartă nouă greşelile noastre/ Precum şi noi iertăm greşiţilor noştri". Dumnezeu iartă totul. Dar uneşte iertarea Lui faţă de noi cu iertarea noastră faţă de semenii noştri, uneşte iubirea Lui cu iubirea noastră. Pentru că acolo unde nu este iertare, este suferinţă iar suferinţa noastră este şi suferinţa Lui. Cei mai mulţi oa

meni nu se iartă. Nu se iartă pentru că nu se iubesc pe ei înşişi. Şi nu mai ştiu că IERTAREA şi ACCEPTAREA sunt forme foarte înalte ale IUBIRII şi IERTAREA înseamnă VINDECARE.

„ Dumnezeu este IUBIRE şi cel ce rămâne în IUBIRE rămâne în Dumnezeu şi Dumnezeu rămâne în EL ” (Ioan 4,16).

„Iubind şi iertând, asemenea lui Dumnezeu, mă aflu în Dumnezeu. E Dumnezeu în mine, îl simt pe Dumnezeu, simt că Dumnezeu vorbeşte în mine, lucrează în mine” cum foarte frumos rostea Părintele Galeriu.

Cel care refuză iertarea, refuză vindecarea şi păcătuieşte contra Duhului Sfânt. Ori omul zidit după chipul lui Dumnezeu, nu poate să nu ierte şi să nu iubească, pentru că ar cădea din definiţia fiinţiei proprii.

IUBIREA este darul scump de la Dumnezeu, singurul dătător de viaţă. Iar redobândirea IUBIRII înseamnă VINDECARE. De aceea cei care IUBESC şi IARTĂ se VINDECĂ !

Oamenii au uitat că păcatul şi boala se constituie mai întâi ca o boală a sufletului şi a minţii. Deci din punct de vedere creştin, curăţarea de păcate (pocăinţa), înseamnă curăţarea sufletului şi a minţii de URĂ, INVIDIE, NECREDINŢĂ, NEÎNCREDERE, RĂZBUNARE, VIOLENŢĂ, RĂUTATE, etc. Atunci

când practicăm iertarea, trebuie să ne iertăm pe noi, pe semenii noştri şi să cerem iertarea lui Dumnezeu.

Prezentăm câteva rugăciuni de iertare, care practicate zilnic ne purifică şi ne redau liniştea şi puterea:

* * *

„Mă iert, mă binecuvântez şi mă eliberez în Lumina Divină Te iert, te binecuvântez şi te eliberez în Lumină Mă ierţi, mă binecuvântezi şi mă eliberezi în Lumină Ne iertăm, ne binecuvântăm şi ne eliberăm în Lumină Suntem Lumină din lumină şi luminăm "

* * *

„îmi iert toţi duşmanii, îi binecuvântez în lucrarea lor, îi iubesc aşa cum sunt ei.

îmi curăţ greşelile şi astfel înlătur zidul care stă între mine şi Tatăl Divin ”

* * *

„Doamne, facă-se voia Ta”

* * *

„ Spirit al Dumnezeului Iubirii, păstrează-mă în GRAŢIA TA, spală-mă, purifică-mă, modelează-mă pentru a Te servi şi pentru slava Ta ”

* * *

„ Eu sunt Lumină din Lumină şi strălucesc!
Mă iert, mă binecuvântez şi mă eliberez întru Lumină Te iert, te binecuvântez şi te eliberez întru Lumină Vă iert, vă binecuvântez şi vă eliberez întru Lumină Iert, binecuvântez şi eliberez întru Lumină.

Eu sunt Lumină din Lumină şi strălucesc!
Sunt Aici şi Acum, în momentul prezent, perfect Conştient de întreaga mea Fiinţă Eu sunt Cel ce Sunt ”

Dezint oxicarea fizică şi psihică „Aici şi Acum
Eu sunt perfect conştient de întreaga mea Fiinţă Eu sunt Lumină din Lumină şi strălucesc Doamne, Tată Ceresc, îţi mulţumesc, Te iubesc ”

* * *

Rugăciunea Sf. Francisc de Asissi:

„ Doamne, fă din mine
Un instrument al împăcării între oameni,
Unde este ură, eu să aduc iubire,
Unde este vină, eu să aduc iertare,
Unde este dezbinare, eu să aduc unire.
Unde-i rătăcire, eu să aduc adevărul,
Unde-i îndoială, eu să aduc credinţă,
Unde-i disperare, eu să aduc speranţă,
Unde-i întuneric, eu să aduc lumină,
Unde-i suferinţă, eu să aduc bucurie.

Doamne, ajută-mă ca mai curând Eu să mângâi pe alţii, decât eu să fiu mângâiat Ca eu să-i înţeleg pe alţii decât să fiu înţeles Ca eu să-i iubesc pe alţii decât să fiu iubit.

Când mă uit pe mine însumi atunci mă găsesc,
Când iert atunci găsesc iertare,
Când mor pentru mine, atunci înviez la VIAŢA DE VECI.
AMIN”

Rugăciunea părintelui Arsenie Boca:

* * *

Doamne! Dă-mi să întâmpin cu linişte 127

Mihăiiă Toma

Sufletească tot ce-mi va aduce ziua ce vine.

Doamne! Dă-mi să mă încredinţez deplin voii Tale cele sfinte. In fiecare clipă din ziua aceasta Indeamnă-mă şi ajută-mă în toate. învaţă-mă să Primesc cele ce mi se întâmplă cu suflet liniştit şi cu încredinţare că în toate este sfânta Ta purtare de grijă. Călăuzeşte-mi cugetul şi simţurile, faptele şi cuvintele. In împrejurările neprevăzute, dă-mi să ţin minte că toate sunt trimise de Tine. Invaţă-mă să mă port cu inima deschisă şi înţelepciune faţă de toţi cei dimprejurul meu, fără să tulbur şi să supăr pe nimeni.

Doamne! Dă-mi putere să duc greutatea acestei zile şi toate ce se întâmplă de-a lungul ei. îndrumă voia mea şi învaţă-mă să mă rog, să cred,

Să nădăjduiesc, să rabd, să iert şi să iubesc.

Amin !

Pentru cei mai puţin credincioşi sau raţionalişti vom spune că există tot mai multe cercetări laborioase efectuate de medici, în clinici, pe grupe mari de bolnavi, care confirmă efectele vindecătoare ale rugăciunii şi credinţei. In Rusia profesorul Valeri Slezin, şeful laboratorului de cercetare al Institutului de Neuropsihiatrie din Sankt Petersburg, a făcut cercetări asupra călugărilor în timpul rugăciunii, electroencefalogramele acestora surprinzând momentele de „rupere” totală de realitatea înconjurătoare, moment în care apărea o stare de bine şi de siguranţă, comparabilă cu cea a bebeluşilor când sunt ţinuţi în braţe de mamele lor. In această stare dispar îngrijorarea şi gân-

durile negative, ceea ce creează condiţiile pentru vindecare. Creierul funcţiona în stările alfa (8-14 Hz) şi teta (4-7 Hz) stări în care posibilitatea de acces la stările de conştiinţă superioare şi de coborâre a Sfântului Duh asupra fiinţei sunt mult mai mari.

Tulburătoare au fost rezultatele cercetărilor efectuate de acelaşi colectiv asupra radioactivităţii în zona accidentului nuclear de la Cernobâl. în biserica Arhanghelul Mi- hail aflată la numai 4 Km de focarul exploziei nivelul radiaţiilor era normal, deşi în afara bisericii nivelul acestora era aşa de mare că indicatoarele contoarelor săreau din cadran. Concluzia a fost: credinţa a oprit Cernobâlul la poarta bisericii!

Alt colectiv condus de fiziciană Angelina Malakovs- kaia de la laboratorul de tehnologii medicale şi biologice a institutului de mai sus, a studiat timp de 10 ani efectele liturghiilor, a semnului crucii, a sunetului clopotelor şi a rugăciunii Tatăl Nostru asupra bolnavilor, mâncării şi a apei. Rezultatele obţinute confirmă că liturghiile şi rugăciunea Tatăl Nostru normalizează presiunea sângelui şi îmbunătăţesc valorile elementelor sanguine. Ultrasunetele din dangătul clopotului ucid viruşii de gripă, tifos şi hepatită. Semnul crucii făcut

corect şi fară grabă ucide bacilii şi sta- filococii din colon şi purifică apa din vase, râuri şi lacuri. Acest lucru a fost confirmat şi de laboratorul Institutului naval de medicină din Moscova care a demonstrat că rugăciunea Tatăl Nostru spusă deasupra apei şi semnul crucii făcut în bazinul cu apă pentru sfinţit scad nivelul bacteriilor de 100 până la 10.000 de ori, apa modificându-şi structura şi căpătând efecte curative. Rugăciunea mecanică a

unui om puţin credincios, nu produce efecte palpabile asupra apei. Aceste cercetări confirmă puterea rugăciunilor şi a semnului crucii asupra mâncării şi a apei, rezultând şi de aici recomandarea de a le folosi înainte de a mânca şi de a bea apă.

Un alt studiu privind puterea de vindecare a rugăciunii a fost efectuat de dr. William Haris, de la Mid America Heart Institud, Kansas SUA, asupra a 1.000 de pacienţi bolnavi de inimă care au fost împărţiţi în două grupe de câte 500. Pentru una din grupe s-au rugat sistematic un grup de voluntari si preoţi, în timp ce în cealaltă grupă au urmat numai meditaţia clasică, după un an s-a constatat că pacienţii pentru care s-au făcut rugăciuni au avut cu 11 % mai puţine atacuri de cord şi complicaţii cardiace.

Doctor O'Keefe, un medic eminent de la acelaşi spital, afirma la sfârşitul experimentului: „Studiul pe care l-am realizat oferă o perspectivă tulburătoare asupra modului în care Dumnezeu poate să influenţeze în mod direct viaţa noastră pe pământ. Ca om de ştiinţă sunt realmente bulversat de aceste rezultate, pentru că nu am nici o posibilitate să le explic decât prin acest ajutor invizibil.... ”

Doctor Mitch Krucoff, cardiolog la Duke University Medical Center, SUA, a format mai multe grupuri de rugăciune de diferite religii şi din diferite zone ale globului, alcătuite din zeci de oameni cu care a stabilit o formă de rugăciune colectivă pentru câţiva dintre pacienţii săi grav bolnavi de inimă. Paralel avea grupe „martor” de bolnavi pentru care nu

se ruga nimeni. Rezultatele au fost spectaculoase în favoarea bolnavilor pentru care se făceau rugăciunile.

Doctor Elizabeth Targ, psihiatru la Colegiul de Medicină Pacific din San Francisco, şi director al Institutului de Cercetare în Medicină Complementară, a studiat efectul rugăciunii efectuate de la distanţă de câţiva vindecători pe 20 de bolnavi de SIDA. O grupă de 10 era supusă efectelor rugăciunii, cealaltă de 10 bolnavi urmând numai medicaţia clasică. După doi ani de derulare a studiului, cei 10 pacienţi pentru care se făcuseră rugăciuni erau în viaţă şi aveau o sănătate relativ bună iar din grupa martor 4 persoane muriseră şi 6 erau în stare destul de gravă. Ulterior doctor Targ a reluat studiul pe un număr mult mai mare de bolnavi şi a constatat că grupul asupra căruia se faceau rugăciuni a avut de 6 ori mai puţine spitalizări decât grupul martor şi atunci când s-au produs aceste spitalizări au fost mult mai scurte ca durată. In urma acestor cercetări doctor Targ afirma: „In cercetările mele am pus în evidenţă doar efectul nu şi mecanismul. Pentru noi ar trebui să fie suficient să ne deschidem mintea şi să admitem ceea ce pare inexplicabil. ”

în Israel 1993 s-a realizat un studiu pe 10.000 de persoane credincioase şi s-a constatat că incidenţa bolilor car- diovasculare, (cauza numărul 1 a mortalităţii în lume) în rândul acestora era cu 40% mai redusă decât în cazul ateilor sau acelor care sunt credincioşi „nepracticanţi”.

în 1995 un studiu realizat la Hanovra de către Dar- mouth College asupra a 250 de persoane care suferiseră operaţii pe cord deschis a arătat că probabilitatea urtui deces este de 12 ori mai redusă la cei care se rugau în mod constant.

Doctor Koeing de la Universitatea Duke SUA, spunea

în urma unor cercetări derulate pe parcursul multor ani: „separe că rugăciunea are efecte excepţionale asupra în- tregului organism. Ea poate să scadă foarte mult secreţia de

cortizon, epinefrină şi norepinefrină - hormoni care sunt secretaţi de suprarenale în condiţii de stres accentuat. Astfel se reduce foarte mult riscul tulburărilor imunitare, al afecţiunilor cardiace (în special infarctul), al ulcerelor, sau bolilor intestinale inflamatorii. Rugăciunea poate ţi folosită cu succes în boli grave cum ar fi cancerul, scleroza multiplă sau diabetul. ”

3.2.2 IUBIREA

Iubirea este emoţia umană cea mai înălţătoare, ea este darul scump de la Dumnezeu, singurul dătător de viaţă. Iar redobândirea IUBIRII înseamnă VINDECARE. De acea cei care iubesc şi iartă se vindecă. Iubirea este la fel de necesară ca aerul, apa şi lumina. Fără iubire personalitatea umană nu se poate dezvolta, rămâne schiloadă şi corpul va avea serioase dezechilibre. Celebra vindecătoare Barbara Ann Brennan spunea: „ IUBIREA este chipul şi trupul universului, este Ţesutul conjunctiv al universului, substanţa din care suntem alcătuiţi. Iubirea reprezintă experienţa de a fi un tot unitar şi de a fi într-o uniune cu Divinitatea Universală. " Iar părintele Galeriu spunea: ,. Iubind şi iertând asemenea lui Dumnezeu mă aflu în Dumnezeu. E Dumnezeu în mine îl simt pe Dumnezeu, simt că Dumnezeu vorbeşte cu mine, lucrează în mine ".

Un caz extrem de emoţionant care dovedeşte puterea fantastică a iubiri este cel a fetiţei din Râşnov care a trăit

 pe străzi cerşind până la vârsta de 10 ani, când a fost adop-

A

tată de către o familie din Irlanda cu 4 copii. In momentul adopţiei nu putea rosti decât 100 de cuvinte, nu ştia să râdă sau să zâmbească, nu putea să înveţe şi nici să citească. Diagnosticul: retard psihic cu şanse minime de ameliorare. La 4 ani după adopţie fetiţa vorbea fluent 3 limbi, scria şi citea, rezolva problemele de matematică la fel cu colegii ei, râdea şi trăia prima dragoste! Miracol - datorită iubirii şi afecţiunii celor din jur.

Pe plan mondial s-au făcut o serie de cercetări privind influenţa iubirii şi mecanismele prin care aceasta influenţează corpul fizic şi psihicul fiinţei umane. Astfel doctor Dean Ornish, cardiolog SUA. a evidenţiat legătura puternică între sentimentul de dragoste caracterizat la nivel fizic de o undă energetică coerentă între creier şi inimă şi starea de sănătate. Astfel el a făcut experimente, ajutat de zeci de medici din centre universitare din SUA, pe bolnavii de boli coronariene (angina pectorală, infarctul miocardic acut, insuficienţa cardiacă şi tulburările de ritm) care şi-au ameliorat spectaculos starea, unii chiar vindecându-se fără medicamente sau operaţii de by-pass. Terapia folosită de doctor Ornish şi colaboratorii săi a constat din: regăsirea Iubirii şi a Bucuriei de a trăi, meditaţie, exerciţii uşoare de respiraţie, plimbare pe jos 30 minute pe zi, exerciţii uşoare de hatha-yoga sau stretching, eliminarea fumatului, dietă naturistă cu grăsimi zero, fără zahăr, alcool, carne. Această terapie a doctorului Ornish si-a dovedit eficacitatea în obezitate, diabet, hipertensiune arterială, osteoporoză, cancer de sân de rect şi de prostată.

Neurochirurgul Candece Pert a studiat legătura între

iubire, inimă şi creier. A descoperit că receptorii informaţiei transportă peptide (moleculele emoţiilor) în tot corpul şi nu numai la nivelul creierului. Emoţiile există în corpul uman la orice nivel, sub forma moleculelor care transportă o frecvenţă vibraţională specifică şi care transpun informaţia mentală într-o realitate fizică. Iar inima este cea care „traduce" şi transferă informaţia ca energie în mişcare în fiecare celulă. Aceşti mesageri biochimici emoţionali sunt componentele „limbajului muzical”, care guvernează funcţionarea sistemului imunitar, gastro-intestinal, neurologic şi endocrin. Dar inima este dirijorul acestei simfonii interne. Doctor Pert a observat că stresul corelat unei anumite boli poate fi privit ca un exces de informaţie. „ o stare în care ansamblul minte-corp este copleşit de informaţii neprocesate sub forma

traumelor ascunse sau emoţii re fulate astfel încât la un moment dat este scurtcircuitat şi nu mai poate asigura fluxul liber al informaţiei, adesea lucrând în contradictoriu". Altfel spus lungimile de undă ale sistemului corpului interferează între ele în mod distructiv, o stare care poate fi depăşită prin crearea undei de coerenţă inimă - creier şi prin menţinerea şi amplificarea emoţiilor pozitive în scopul reechilibrării ansamblului minte - corp.

Iar atunci când trăim stări de bunătate sufletească, compasiune, iertare, bucurie dăruire, mulţumire, inima, care este centrul corpului şi sursa informaţiei vibraţionale sufleteşti. „cântă” în armonie cu creierul, creând o experienţă în cascadă, care eliberează trasee info-energetice blocate, elimină frecvenţe discordante şi amplifică frecvenţa interioară a corpului. Această creştere a armoniei informaţionale produce un scut protector de rezonanţă benefică în

jurul fiecărei celule, ajutând celulele să reziste în faţa „ invadatorilor " şi eliminând toxinele.

Celulele lipsite de această energie pozitivă se îmbolnăvesc. sistemele lipsite de energia afectivă încep să cedeze şi. în timp, atacă alte sisteme. De aceea este necesar să ne întoarcem conştiinţa şi gândul către inimă şi să evocăm cât mai des stări în care am trăit sentimente de iubire, compasiune, acceptare şi împlinire sufletească.

Să reamintim că ideea fundamentală a oricărei tradiţii spirituale de pe Terra este DĂRUIREA plină de IUBIRE pentru ceilalţi.

Câteva cuvinte despre inimă - centrul fiinţei noastre.

• Câmpul electric al inimii este de 40-60 de ori mai puternic decât câmpul electric al creierului.

• Câmpul magnetic al inimii este de 5000 de ori mai puternic decât al creierului !!

• Inima nu are nevoie de semnal de la creier pentru a bate.

• Inima pompează 2 litri de sânge pe minut în cei 25.000

m ai sistemului vascular.

• în interiorul inimi există o zonă separată numită „micul creier’’ şi un sistem nervos care conectează inima direct cu neocortexul.

• Sistemul imunitar. echilibrul hormonal şi procesul îmbătrânirii sunt dirijate de o peptidă specifică, numită ANF, o moleculă informaţională a emoţiei, produsă în camerele superioare ale inimii cu fiecare contracţie a sa.

• La fiecare schimbare a stării emoţionale câmpurile bioelectrice ale inimii se modifică, creând o cascadă de transformări în corp.

• Inima conţine propriul câmp de procesare a informaţiei. separat de creier şi care operează la o frecvenţă mai înaltă.

• Energia produsă de câmpul electric al inimii pătrunde fiecare celulă din corp şi poate fi măsurată în orice punct al corpului.

• Câmpul electric al inimi poate fi măsurat până la 2 m de corp. iar când două fiinţe comunică afectiv, ritmurile lor se influenţează reciproc.

• Starea de armonie între inimă şi creier determină o stare de bine interior şi susţine forma fizică (sănătatea şi integritatea celulară). în timp ce dizarmonia creează câmpuri distructive care duc la îmbolnăvirea celulelor.

Referitor la Chakra inimii. Anahata. când aceasta este deschisă ea permite omului să exprime iubirea de sine şi de ceilalţi. Chakra inimii asigură energia subtilă de hrănire a bronhiilor, plămânilor, sânilor şi sistemului circulator. Este o chakră de tranziţie între energia informaţiei pământeşti şi energiile superioare spirituale, mijloc între pământ şi cer, aşa cum am spus mai sus. Capacitatea omului de a se alimenta pe sine dar şi pe alţii cu energie se află în legătură cu gradul de dezvoltare a naturii iubitoare a chakrei inimii. în măsura în care cineva devine tot mai capabil să iubească necondiţionat, chakra inimii începe să se deschidă tot mai mult şi permite trecerea unei cantităţi tot mai mari de energie subtilă către

organele pe care le aprovizionează. Dezvoltarea sentimentului de compasiune este unul dintre primii paşi ce trebuie făcuţi pentru deschiderea chakrei inimii şi pentru atingerea unei conştiinţe superioare.

Foarte importantă este legătura chakrei inimii cu timusul. Până nu demult specialiştii credeau că activitatea timusului se opreşte la 14-16 ani. Dar dacă iubirea este prezentă şi Anahata chakra funcţionează bine. timusul funcţionează toată viaţa şi produce hormonii numiţi timozine care influenţează capacitatea individului de a lupta împotriva bolii de-a lungul întregii vieţi, prin amplificarea activităţii diferitelor tipuri de limfocite T. Timozinele şi timo- poetina reglează activitatea limfocitelor în tot corpul şi mai ales a limfocitelor T care au stat o perioadă în timus, unde au dobândit capacităţi speciale. Aceste limfocite speciale T au două subcategorii: de ajutorare şi de suprimare. Celulele T de ajutorare contribuie la producerea anticorpilor şi a altor celule de ajutorare menite a îndepărta proteinele străine şi invadatorii din corp. Celulele T de suprimare reglează intensitatea răspunsului imunitar şi controlează activitatea celorlalte limfocite astfel încât numai proteinele străine să fie atacate. Când această funcţie de autoreglare dispare datorită scăderii în număr a celulelor T de suprimare şi diminuării activităţii acestora, corpul începe să se atace pe sine însuşi rezultând bolile autoimune, care se întâlnesc tot mai des. Timusul produce şi celulele T ucigaşe care distrug celulele canceroase; astfel poate fi explicat efectul iubirii asupra cancerului prin stimularea chakrei inimii apoi a timusului care produce mai multe celule T ucigaşe distrugătoare a celulelor canceroase.

Blocajele chakrei inimii pot apărea ca urmare a in- capacităţii de a exprima iubirea şi mai ales din cauza lipsei iubirii de sine.

Dezechilibrele emoţionale şi spirituale produc bloca-

rea curgerii energiei prin chakra inimii, ceea ce conduce la disfuncţii celulare la nivelul timusului. Pentru ca chakra inimii să se deschidă total, omul trebuie să ajungă la iubirea necondiţionată, care este cea mai înaltă formă de iubire spirituală.

Inima şi iubirea sunt în legătură cu trandafirii care prin forma şi parfumul lor stimulează energia creativă a inimii. Trandafiriii roşii stimulează vitalitatea inimii, cei roz capacitatea de a iubi necondiţionat, cei albi puterea de a dărui şi de a simţi compasiunea, cei galbeni ne vorbesc despre bucuria de a fi.

O formă de manifestare a iubirii este Bucuria Necondiţionată. Să facem totul cu bucurie!! Să semănăm bucurie, să îmbrăţişăm cu bucurie fiecare clipă pe care o trăim, să ne rugăm cu bucurie! Pentru că tot ceea ce iese din noi ne formează, şi din bucuria noastră se hrăneşte universul!

In Evanghelia lui Ioan este scris: „Dumnezeu este iubire şi cel ce rămâne în iubire rămâne în Dumnezeu şi Dumnezeu rămâne în El" (Ioan 4.16)

Iubirea lui Dumnezeu a ştiut că ne va fi dor de el când vom porni în lume ca să o cunoaştem şi s-ă o împlinim. De acea S-a împărţit pe Sine în scântei de Lumină pe care le-a presărat în inima fiecărei Fiinţe. Ştiind că ne va fi teribil de dor de El, de perfecţiunea Lui, Dumnezeu S-a zidit pe Sine în chiar inima creaţiei Sale. De acea inima, sub aspectul ei universal, este locul în care locuim împreună cu Dumnezeu.

Virtuţile purificatoare şi vindecătoare ale iubirii şi iertării au fost demonstrate în ultimii zeci de ani. când omenirea se întoarce spre* suflet şi spirit tot mai mult. de ce

lebri vindecători şi clarvăzători. Astfel, S. N. Lazarev, care de 35-40 de ani tratează şi ajută la vindecare cu ajutorul iubirii şi iertării spune că, dacă vrem să fim sănătoşi, nu avem voie:

Să ne supărăm;

Să ne certăm:

Să gândim rău despre ceilalţi şi despre noi înşine;
Să avem pretenţii faţă de ceilalţi;
Să urâm pe cineva.
Să fim invidioşi;
Să ne fie frică de ceva sau cineva;
Să învinuim pe alţii;
Să trădăm;
Să ne răzbunăm;
Să jignim pe alţii;
Să stingem problemele cu alcool sau droguri.

Observăm că majoritatea condiţiilor ţin de suflet şi spirit.

Lazarev spunea că bolile sunt cu miile, iar cauza este una singură: insuficienta IUBIRE de Dumnezeu! Iar prin IUBIRE se poate învinge ORICE!

Şi la Lazarev. modalitatea de a ne curăţi, linişti şi vindeca este rugăciunea, postul, respectarea poruncilor iubirii ale Mântuitorului Iisus Hristos, iertarea, schimbarea caracterului şi a modului de viaţă, însemnând schimbarea priorităţilor, a poziţiei şi relaţiei noastre cu Dumnezeu, cu semenii. cu noi şi cu mediul. De ce consideră S. N. Laza-rev şi alţi vindecători celebri că poruncile iubirii din Noul Testament sunt capitale pentru a avea o viaţă plină de sănătate.

armonie şi sănătate? Pentru că respectându-le şi trăindu-le zilnic, suntem în permanentă legătură cu DUMNEZEU, care este IUBIRE necondiţionată, omnipo-tentă şi care ne furnizează Puterea necesară de a IUBI. IERTA şi DĂRUI.

Şi. rămânând mereu în IUBIRE, putem să DĂRUIM. acţiunea de a DĂRUI fiind caracteristica SUFLETULUI, în opoziţie cu dorinţa de a PRIMI, caracteristică a EGOU- LUI.

Prin asta schimbăm ordinea priorităţilor în viaţă de la zona materială spre cea spirituală. Şi atunci când importante sunt sufletul şi spiritul, vom avea împlinire şi în zona materială, pentru că Universul este abundent şi are de toate pentru toţi oamenii. Aşa cum se spune în Evanghelie: ”Căutaţi mai întâi împărăţia Iui Dumnezeu şi nepri- hănirea Lui şi toate aceste

lucruri vi se vor da pe deasupra” (Matei 6,33).

Poate unora le este greu să respecte cele două porunci ale iubirii mai ales pe a doua care spune: „Să-ţi iubeşti aproapele ca pe tine însuţi”, atunci când primesc atâta rău şi suferinţă de la semenii lor. Dar această poruncă poate fi trăită, dacă ştim că înseamnă:

cumpătare la mâncare, muncă, distracţie, adică totul făcut cu măsură, asta însemnând că ne iubim trupul care este templul sufletului;

să fim îngăduitori cu noi înşine şi cu ceilalţi; să nu învinovăţim pe ceilalţi pentru problemele şi suferinţele noastre;

să nu judecăm, nici pe alţii, nici pe noi; să ne acceptăm pe noi şi pe ceilalţi aşa cum
sunt:

Dezintoxicarea fizică şi psihică să fim responsabili faţă de noi, de natură, de
ceilalţi;

să ajutăm cu vorba, cu fapta şi chiar cu rugăciunea (adică ne putem ruga şi pentru semenii aflaţi în suferinţă);

să căutăm să aflăm şi să ştim, pentru a risipi ignoranţa;

să ne iertăm cât mai des pe noi şi pe ceilalţi; să facem milostenie fără a aştepta recunoştinţă;

să dăruim şi să primim cu bucurie; să ascultăm şi să tăcem; să căutăm compania oamenilor înduhovniciţi şi îmbunătăţiţi (călugări, preoţi, creştini trăitori, maeştri, vindecători), pentru a ne ridica nivelul de vibraţie şi a-i putea astfel ajuta mai mult pe cei din jur;

să ascultăm mesajele care vin din inimă, adică să facem doar acele lucruri în care putem „să ne punem inima”

Deci iubirea se manifestă prin fapte şi trăiri concrete, care ne dau putere şi echilibru. Nu putem iubi aproapele cu adevărat, dacă nu iubim scânteia Divină din noi. Şi iubindu-ne pe noi înşine, căpătăm RESPECT şi STIMĂ de sine, ceea ce înseamnă PUTERE şi vitalitate.

3.2.3 IERTAREA

Iertarea are un dublu efect. Ea îl eliberează atât pe cel care greşeşte cât şi pe cel care iartă, căci în spatele iertării

există o iubire profundă şi strălucitoare. Această iubire doreşte să dăruiască din plăcerea de a dărui, fără ideea de a primi o altă recompensă decât mulţumirea Tatălui din cuvintele: „ Acesta este fiul meu preaiubit, în care îmi găsesc bucuria ",

Păcatele, bolile şi neînţelegerile noastre nu fac parte din Dumnezeu sau din adevărata noastră personalitate, după cum ciupercile parazite nu fac parte din plantele de care se prind. Acestea sunt excrescenţe false adunate pe corpul nostru, ca urmare a gândurilor noastre greşite.

Ideea de boală şi boala se află într-un raport de cauză şi efect. Dacă înlăturăm şi iertăm cauza, efectul va dispare. Dacă înlăturăm ideile false boala va pieri.

O celebră cercetătoare şi vindecătoare ce a folosit puterea IERTĂRII şi IUBIRII în transformarea oamenilor, urmată de vindecarea acestora este doctor ginecolog, clarvăzătoare din Estonia, LUULE VIILMA, ale cărei prime 4 volume din seria „ÎNVAŢĂ SĂ TE IERŢI”, au apărut şi în România (vezi bibliografia).

Pentru acest om excepţional, dăruit slujirii şi vindecării semenilor, IERTAREA înseamnă dorinţa de a comunica într-o unitate perfectă cu spiritul şi trupul. Iertarea este puritate sufletească. „Primeşte adevărul lui Dumnezeu - IERTAREA şi vei vedea cum sufletul şi spiritul tău se ating. Aceasta este lumina sufletului. ”

Iertarea este mica forţă eliberatoare din Univers. Iertarea adevăratei cauze îl eliberează pe om de boli, de greutăţile vieţii şi de alte lucruri rele. Dr. Luule Viilma propune trei etape ale IERTĂRII:

1. Dacă cineva mi-a făcut un rău, îl iert că a fâ-

cut acest lucru şi mă iert şi pe mine că am atras în mine acest rău.

2. Dacă eu i-am făcut cuiva un rău, îl rog să mă ierte şi mă iert şi pe mine că am făcut acest rău.

3. întrucât i-am provocat suferinţe corpului meu, facându-i eu rău altuia sau permiţând-i altuia să-mi facă mie rău, în oricare dintre cazuri cer totdeauna iertare corpului meu, pentru că prin asta i-am dăunat.

Toate acestea pot fi rostite sau spuse în gând. Important este să fie din suflet.

Pe scurt, schematic, formula IERTĂRII este următoarea:

1. Eu te iert gândule rău. că ai pătruns în mine;

2. Iartă-mă, gândule rău. că n-am înţeles că tu ai venit să mă înveţi să devin mai înţelept şi nu m-am gândit că trebuie să te eliberez. Te-am făcut prizonierul meu şi te- am cultivat;

3. Iartă-mă, corpule, că ţi-am pricinuit un rău cultivând gândul rău.

Răul. în concepţia dr. Luule Viilma, este lipsa IUBIRII. Iar cum Dumnezeu este IUBIRE şi VIATĂ, lipsa IUBIRII înseamnă pierderea VIEŢII (boli, suferinţe, moarte).

Şi omul şi sănătatea lui sunt energia iubirii sau pe scurt. IUBIRE, pentru că omul este fiul lui Dumnezeu. Ci- ne-1 neagă pe Dumnezeu, neagă IUBIREA, iar fără iubire, tot ce fiinţează moare. Negaţia este în felul acesta nefiinţă.

Dr. Luule Viilma spune că toate bolile încep de la ..stresuri’' (noi am fost obişnuiţi numai cu singularul aces- tui cuvânt - STRES). Toate stresurile încep de la frica ., nimeni nu mă iubeşte ". Principalele stresuri sunt (condu

când unul la celălalt):

a) - sentimentul de vinovăţie (creşte şi devine frică);

b) - frica (creşte şi devine răutate);

c) - răutatea (îl distruge pe om).

Conform Legii atracţiei, similarul atrage similarul, stresul şi gândirea negativă atrag altele asemănătoare, totul se amplifică şi apar dezechilibrele şi bolile.

Prin IUBIRE şi IERTARE, putem elimina toxinele emoţionale şi mentale, gândurile negative şi stresurile principale acumulate, echilibrând-ne. ajungând să ne transformăm şi astfel ajungând la VINDECARE şi la VIAŢĂ, care este SANATATE. BUCURIE, FERICIRE.

Foarte interesant este ce spune dr. Lule Viilma: „stresul este stres atâta timp cât este fixat în mine. Daca eu îl eliberez prin iertare, el se poate transforma în energie a iubirii!! Aceasta schimbare din corpul meu o pot simţi sub forma stării de BINE ”.

Iubirea şi iertarea în concepţia acestui medic trebuie combinate cu Rugăciunea terapeutică, care este alcătuită din:

1. Adresarea către Dumnezeu;
2. Recunoaşterea unităţii noastre cu Dumnezeu;
3. Dorinţa pozitivă (întotdeauna trebuie să cerem într-o formă afirmativă: „Ajută-mă să mă însănătoşesc" şi nu forma:..Ajută-mă să nu mai fiu bolnav"
4. Mulţumire pentru cele făcute şi primite. (Fiecare cuvânt care se naşte în gândurile dumneavoastră a ajuns deja la Dumnezeu şi înfăptuirea fiecărei rugăciuni a început să se realizeze înainte să se termine rugăciunea).

Şi încă un element care poate fi folosit în dezintoxicarea psihică - RESPIRAŢIA. Energia care intră în noi odată cu inspiraţia este energie pură, dumnezeiască. In medie un om are 15 inspiraţii şi expiraţii pe minut. La fiecare inspiraţie, în conştientul nostru intră un gând. Jumătate din gânduri sunt negative! Ce înseamnă asta? Se întreabă dr. Luule Viilma şi răspunsul este: „Lafiecare inspiraţie raţiunea noastră ne trimite un gând, pentru a pricepe. Subliniez, spiritul meu îmi dă de ştire ce se va întâmpla. Când îmi aud spiritul şi ştiu că trebuie reţinut binele şi dat afară răul; imediat eu iert gândul rău, care atrage asupra mea o întâmplare rea. Cer iertare gândului meu că l-am lăsat să crească până la aceste dimensiuni, fiindcă n-am înţeles că el a apărut ca să mă

învеţe şi că, fie şi numai pentru asta, el trebuie să-mi provoace o durere.

Cer iertare spiritului meu că n-am ştiut să-l ascult mai devreme şi îi mulţumesc din tot sufletul pentru ajutor. Sentimentul de eliberare este ajutorul de primă necesitate dat mie de către spirit pentru ca eu să ştiu că am reuşit.

Cer iertare corpului meu pentru că, neştiind să gândesc, i-am provocat atâtea suferinţe.

Când mă bântuie îndoielile, spiritul îmi spune că îndoiala este frica de a creşte în mine însumi şi acest stres aşteaptă şi el să fie eliberat.

Orice gând care mă vizitează îmi este trimis de către spiritul meu ca să mă înveţe exact contrariul. Dacă eu pricep şi mă eliberez de el, mă izbăvesc de nevoia de a suferi. Capăt înţelepciune fără să sufăr, aşa cum trebuie să facă orice om cu, raţiune.

Fiecare gând merită să meditezi asupra lui, nu o sin

gură dată, şi să tragi nu o singură concluzie ”.

Ca o sinteză a celor afirmate şi recomandate de dr. Luule Viilma ar fi: „ Oferirea iubirii este baza vieţii. Oferiţi iubire în fiecare clipă şi veţi avea ce primi. Fericit este cel a cărui iubire curge spre ceilalţi. Fericit va fi cel care prin iertare va pune în mişcare şuvoiul de iitbire

3.3 MEDITAŢIA

Meditaţia este un important mijloc de luptă cu stresul vieţii cotidiene, de eliminare a toxinelor din corpul emoţional şi corpul mental şi chiar din creier, cum au demonstrat cercetările dr. Itzak Bentov, SUA.

în acelaşi timp meditaţia este o tehnică de călătorie către EUL SUPERIOR (sau ŞINELE SUPERIOR), persoana care meditează depăşind graniţele conştiinţei sale normale, ajungând într-o stare de libertate interioară. Etapele pregătitoare pentru meditaţie sunt atenţia şi concentrarea. în meditaţie se menţine concentrarea pe un obiect, idee, imagine, etc. până la identificarea cu acesta şi obţinerea liniştii

mentale.

Concentrarea este fixarea mentalului pe un punct exterior sau interior. Meditaţia este superioară concentrării în timpul acesteia, mentalul devenind calm senin şi ferm, întreaga sa energie fiind concentrată asupra obiectului meditaţiei fără nicio altă oscilaţie. O idee unică ocupă mentalul. Gândurile devin calme şi chiar încetează să mai apară. Când meditaţia este profundă nu mai există deloc percepţia corpului sau a ambianţei. Toate impulsurile mentale ca

mânia, gelozia, ura. invidia, etc. sunt distruse puţin câte puţin în timpul meditaţiei. Ele dispar complet atunci când atingeţi starea de unire beatifică cu Dumnezeu !

Meditaţia înseamnă a face tăcere în tine şi a contacta cea mai înaltă formă de conştiinţă care se află în interiorul nostru. Meditaţia este o formă a acestei tăceri care nu înseamnă numai retragerea simţurilor de la zgomotele lumii înconjurătoare, ci, deopotrivă, înseamnă înălţarea către Cel care Este, către Lumina fară de sfârşit a Absolutului. A medita înseamnă a fi în comuniune cu tot: cu semenii tăi, cu Pământul, cu apele, cu Galaxiile, cu Universul.

Mai mult, meditaţia este o poartă. Dincolo de ea, te poţi scălda în apa nemuririi, poţi mângâia cu degetele infinitul, poţi reînvăţa ochii să vadă şi inima să asculte.

Scopul real al meditaţiei este iluminarea. Iluminarea poate fi definită ca reprezentând o perspectivă cosmică sau totală a structurilor conştiinţei, un sentiment de comuniune cu toate formele de existenţă şi o înţelegere a lucrărilor spirituale care se desfăşoară în spatele realităţii fizice. Acest nivel superior de percepţie va permite în cele din urmă persoanei practicante să înţeleagă rostul vieţii sale în raport cu ceilalţi şi cu universul în general. Meditaţia le poate permite oamenilor să intre într-o relaţie mai apropiată cu Dumnezeu, Creatorul şi să dobândească o înţelegere mai apropiată de adevăr a Acestuia. Un doctor american, Itzhak Bentov, a studiat ani de zile efectele fiziologice ale meditaţiei, el însuşi

fiind un practicant al acesteia. El a folosit un aparat special de măsurat, numit balistocardiograf cu ajutorul căruia a descoperit că în starea de meditaţie profundă au loc schimbări importante şi de natură unică

ale activităţii inimii şi creierului. De asemenea el a descoperit un sistem special de oscilatori acordaţi ritmic în mecanismul corpului fizic, care, în timpul meditaţiei, sunt antrenaţi în pulsaţiile inimii, ritmul acestora schimbându-se în funcţie de respiraţie. In starea profundă de meditaţie, respiraţia devine lentă şi rară, iar activitatea inimii se sincronizează în aşa fel încât să creeze o legătură vibratorie de rezonanţă între inimă şi creier.

Prin meditaţie se activează emisfera dreaptă a creierului, cea responsabilă de imaginaţie, intuiţie, creativitate, iar frecvenţa undelor emise de creier este de 4-7 Hz, adică undele 0(theta). Dr. Bentov a descoperit că în urma practicării meditaţiei, vechile tensiuni acumulate pe trasee nervoase în creier sunt expulzate, şi se creează noi trasee pentru activitatea neurală. Sau altfel spus, vechiul creier este reorganizat într-un asemenea mod, încât creează noi moduri de procesare a energiei şi informaţiei. în sistem se formează noi circuite prin care se accesează calităţi şi capacităţi necunoscute şi nebănuite.

în timpul meditaţiei frecvenţa respiraţiei şi a pulsului scade, tensiunea şi metabolismul se armonizează, radicalii liberi, toxinele şi hormonii de stres se descompun, undele cerebrale se sincronizează, şi toate acestea creează o stare de linişte, pace, trezie. Dacă se practică de 2 ori pe zi câte 20 minute de meditaţie, dispar durerile de cap, hipertensiunea, tulburările de somn, problemele digestive, se reduc durerile de spate, se ameliorează bolile de metabolism şi arterioscleroza. Meditaţia este de un real folos în cazul dependenţei de droguri, medicamente, alcool şi tutun, uşurând dezintoxicarea şi reducând pericolul unei recidive.

Persoanele care meditează zilnic vor scăpa de kilogramele în plus, datorită echilibrării metabolismului şi arată mai tinere cu până la 12 ani, decât cele care nu practică meditaţia.

Condiţiile minime pentru practicarea meditaţiei:

vă alegeţi un loc liniştit din casă sau din natură (pe malul unui râu, lac, într-o poiană, pe un deal, etc.) în care să nu fiţi deranjaţi. In casă opriţi telefoanele şi televizorul;

nu mâncaţi înainte şi după meditaţie 30-60 minute;

se recomandă folosirea ca fundal a unei muzici de relaxare sau alfa;

de obicei se face stând pe un fotoliu, lungit pe pat sau într-o poziţie de yoga (asană);

în cele mai multe cazuri se face cu ochii închişi, cu atenţia pe respiraţie, care devine calmă, şi cu relaxare. Abia după intrarea în relaxare şi calmarea respiraţiei se trece la meditaţia propriu-zisă;

evident, atunci când se citeşte textul meditaţiei (cazuri mai rare), nu puteţi sta cu ochii închişi, dar relaxarea şi calmarea respiraţiei sunt prezente;

ieşirea din starea de meditaţie se face treptat, prin revenirea la o respiraţie obişnuită, întinderea mâinilor şi picioarelor, căscat, oftat şi apoi deschiderea ochilor.

Meditaţia este întâlnită ca o practică esenţială pe drumul desăvârşirii spirituale în toate sistemele spirituale şi religioase ale lumii. In Orient (India, Tibet, China, Japonia), este prezentă de mii de ani dar şi în creştinism şi budism este prezentă ca tehnică de liniştire a minţii şi sufle

tului. Vom prezenta în continuare câteva variante de meditaţie, care pot fi practicate de omul obişnuit, menţionând că cei care sunt căutători spirituali au la dispoziţie o imensă literatură pe aceasta temă.

Pe noi ne interesează în special acele meditaţii care produc eliminarea toxinelor emoţionale şi mentale, echilibrul,

linişţea şi armonia, condiţii esenţiale pentru funcţionarea optimă a fiinţei noastre.

3.3.1 MEDITAŢII SIMPLE ÎN SITUAŢII OBIŞNUITE

a) Meditaţie sub duş (5-10 minute)

începeţi prin a vă focaliza atenţia asupra picăturilor de apă. Sunt reci sau calde, au destulă intensitate, le simţi cum se preling pe piele? Apoi atenţia se duce la ceafa, urmărind cum curge apa pe ea, coboară pe spate, pe coloana vertebrală, apoi pe fese, dosul picioarelor, glezne, tălpi. La fel prin faţă: cap, gât piept, abdomen, coapse, glezne, tălpi.

Gândiţi-vă cum toate aceste picături de apă ne spală de negativitatea acumulată în cursul zilei, iar apa cu vibraţiile negative (joase) preluate de noi, ajunge până la urmă în mare sau ocean, unde datorită salinităţii, negativitatea este „arsă’’.

Dacă apar diverse gânduri sau griji, lăsaţi-le să treacă, nu vă cramponaţi de ele, reveniţi cu atenţia mereu şi mereu la apa care curge pe corpul vostru şi îl purifică.

Veţi observa că se produce un sentiment de linişte şi echilibru şi vă încărcaţi cu energie pozitivă.

b) Meditaţie în autobuz, tramvai, metrou (10 minute)

Polarizaţi-vă atenţia asupra respiraţiei, urmărind traseul aerului care intră şi iese. Puneţi-vă mâna pe abdomen şi încercaţi să simţiţi ritmul respiraţiei, mişcările coşului pieptului şi bătăile inimii. Atenţia pe respiraţie e cea mai simplă formă de concentrare, relaxează întreg organismul, echilibrează funcţionarea inimii, înlătură tensiunile corporale. Dacă apar diverse gânduri, lăsaţi-le să treacă şi reveniţi la respiraţie. Prin acest exerciţiu simplu veţi crea un paravan de linişte între voi şi restul lumii şi veţi fi cu şinele vostru, în loc să vă enervaţi.

c) Meditaţie în timp ce gătiţi (15 minute)

In timp ce curăţaţi legumele, lăsaţi-vă absorbit de gesturile pe care le faceţi. Gândiţi-vă câtă energie şi informaţie vă aduc acestea. Ce gustoase sunt şi cât bine vă vor face

aceste daruri ale naturii. Gândiţi-vă şi mulţumiţi-le celor care au semănat, îngrijit plantele şi recoltat roadele, precum şi soarelui, apei şi aerului care au dăruit energia şi iubirea lor pentru a avea noi pe masă aceste roade. Simţiţi mirosul proaspăt, apoi cum se schimbă mirosul, ce arome rezultă din combinarea legumelor şi bucuraţi-vă! Când aţi pus la fiert sau la cuptor totul (atenţie nu la cuptorul cu microunde!) aveţi un sentiment de satisfacţie şi linişte. Si gătitul nu mai este o corvoadă, ci o plăcere şi o bucurie. Gândiţi-vă că prin mâncarea gustoasă care rezultă (este impregnată şi cu vibraţiile dumneavoastră pozitive), veţi bucura pe cei dragi şi bucuria lor vă va face bine şi dumneavoastră.

d) Meditaţie înaintea unei reuniuni (3 minute)

Beţi un pahar de apă (alcalină, plată, structurată) concentrându-vă atenţia asupra traiectoriei pe care o urmează alunecând spre stomac. Beţi-o, înghiţitură cu înghiţitură, mulţumiţi-i pentru energia şi vibraţia pe care v-o dă, urmăriţi traseul apei până în stomac şi sesizaţi senzaţiile pe care le simţiţi. E rece? E proaspătă? E bună? E gustoasă? E fremătătoare? Exerciţiul ancorează atenţia asupra actului înghiţirii şi senzaţiilor apărute şi anulează „nodul din gât'', taie emoţia legată de teama reuniunii. Mai mult, dacă apa e alcalină şi o plimbaţi în gură, se stimulează nervul Vag (sistemul parasimpatic), care este „moderatorul” activităţii organismului şi vă liniştiţi, eliminându-se stresul.

e) Meditaţie - seara în pat (10-15 minute)

Relaxaţi-vă şi calmaţi-vă respiraţia. Urmăriţi-vă bătăile inimii : sunt slabe sau puternice? Aveţi senzaţia că „răsună” în corp? Ascultaţi-le cu calm, fară să vă impacientaţi, ba chiar încercaţi să stabiliţi un dialog cu inima, asigu- rând-o de iubirea şi respectul dumneavoastră, pentru felul extraordinar în care îşi face datoria. Inima se va bucura, pentru că, deşi este sursa iubirii, şi ea are nevoie de iubire şi de mângâieri. Mângâiaţi-o cu palmele dumneavoastră de lumină. Mulţumiţi-i că o veţi ajuta să funcţioneze tot mai bine. Inima nu are

nevoie, doar de un stil de viaţă sănătos ci şi de susţinere sentimentală. Veţi observa regularizarea funcţiunilor cardiace, care contribuie la eliminarea stresului şi favorizează un somn profund şi odihnitor.

3.3.2 MEDITAŢIA PE APĂ[2]

Apa este Elementul Primordial, care guvernează Corpul Emoţional. E suficient, uneori, doar să asculţi un susur de izvor, o apă care curge, chiar şi cea de la robinetul deschis sau pur şi simplu, zgomotul făcut de apa dintr-un pahar clătinat. Se poate foarte uşor constata că emoţiile se liniştesc la auzul zgomotului făcut de Apă.

Aşezat confortabil sau culcat, începe prin a observa respiraţia, lasă Corpul să respire singur, pentru că el ştie cel mai bine cum să o facă. închide ochii şi începe să-ţi aminteşti toate ipostazele în care ai cunoscut Apa: ca apa de băut, ca apa unui izvor, a unui râu, a unui Fluviu, a unei Mări.

Apa sub formă de ploaie, de rouă, de fulgi de zăpadă, de chiciură, de grindină, de nori pe cer.

Apa unui lac, apa botezului, Apa sfinţită, sacralizată.

Apoi începe să te gândeşti la felul în care Apa poate fi regăsită în corpul tău: imaginează-ţi-o transformată în sânge, în limfa, în lacrimi, în secreţii.

Adu-ţi aminte ce simţi când bei o gură de apă, când apa îţi atinge pielea, când calci prin roua ierbii sau când intri într-un lac sau în mare. Gândeşte-te că atingi prima oară apa unui ocean; gândeşte-te la apa zăpezilor care se topesc. Mulţumeşte-i apei că există, că susţine viaţa, că este 70% din tine.

Corpul tău Emoţional se va echilibra încetul cu încetul prin practicarea zilnică a acestei meditaţii timp de 15 minute, oferindu-ţi o stare de stabilitate deosebită.

[2] Conform LIDIA BÎRSAN

3.3.3 MEDITAŢIE PE ECHILIBRAREA YIN-

YANG A FIINŢEI NOASTRE[3]

Conform străvechii înţelepciuni chineze, în fiecare fiinţă coexistă 2 polarităţi sau 2 aspecte: aspectul feminin (YIN) şi aspectul masculin (Yang). Acestea trebuie să se exprime şi să lucreze în echilibru pentru a avea o fiinţă armonioasă.

Alegeţi-vă poziţia preferată. Asiguraţi-vă că nu veţi fi deranjaţi 10-15 minute de nimeni şi nimic. Relaxaţi-vă. închideţi ochii şi calmaţi-vă respiraţia. Pe măsură ce respiraţia devine tot mai profundă, alunecaţi încet, în interiorul fiinţei voastre, acolo unde se află Centrul vostru şi unde există, neschimbat şi Etern, Eul Superior, Şinele. Imagi- naţi-vă că acest centru iradiază o lumină aurie, caldă, protectoare. încetul cu încetul, lumina aurie vă umple întregul corp, facându-1 să strălucească de sănătate şi frumuseţe.

Când simţiţi că lumina aurie s-a răspândit în voi şi v-a cuprins corpul, mintea, emoţiile, conştiinţa, cereţi femeii voastre interioare să se exprime pentru a o cunoaşte.

S-ar putea să apară diverse imagini ; o fiinţă umană, un animal, o floare. S-ar putea să fie vorba de culori sau sunete. Aceste imagini nu sunt decât expresia simbolică a calităţilor voastre feminine. Observaţi ce sentimente aveţi faţă de imaginile care apar pe acest ecran interior. Solicitaţi un mesaj din partea naturii voastre feminine. întrebaţi ce anume trebuie să faceţi ca să deveniţi receptivi, creativi.

Mesajul poate ajunge la voi sub forma unor sentimente, a unor stări sau senzaţii.

[J] Conform Lidia Bârsan

Poate va apare o figură - simbol, o culoare. Nu încercaţi să descifraţi imediat mesajul. Veţi şti în momentul cel mai potrivit pentru voi. Când doriţi, mulţumiţi Eu-lui vostru feminin şi cereţi bărbatului vostru interior să se exprime la rândul lui, explorând conştient fiecare imagine care apare. Observaţi ce simţiţi şi solicitaţi un mesaj, o comunicare, privind evoluţia voastră către armonie, către echilibru. Fiţi receptivi la orice modificare de imagine pe acest ecran

interior, chiar dacă pe moment nu-i înţelegeţi limbajul.

Când consideraţi că aţi terminat, mulţumiţi-i, respiraţi profund şi deschideţi ochii.

3.3.4 MEDITAŢIE PE EU SUNT*

Condiţiile prealabile - aceleaşi (relaxat, ochii închişi, respiraţia calmă şi liniştită). Puteţi înregistra meditaţia pe CD sau casetă şi să o ascultaţi. Sau citiţi-o.

„ Eu sunt lumina Divină, sfântă şi vie,

Eu sunt lumină din lumina dumezeiască Eu sunt lumina sfântă, plină de pace şi iubire ce iartă Eu sunt lumina curată şi sfântă, ce purifică Eu sunt lumina divină, veşnică, tăcută Eu sunt acum în linişte şi pace, forţa tăcută a luminii dumnezeieşti din mine

In această lumină sfântă, au loc în mine minunile transformării Luminii

Eu dăruiesc acestei lumi şi tuturor fiinţelor sale:

[4]Conform Johann Muller Dragoman

Lumina păcii

Lumina înţelepciunii Divine,

Lumina iubirii vindecătoare şi

Lumina vieţii veşnice. ”

3.3.5 MEDITAŢIE CREŞTINĂ 1[5]

Atotputemicule Dumnezeu, doctor al trupurilor şi al sufletelor, te rog dă-mi protecţia ta şi fa ca puterea vindecătoare a Duhului tău cel Sfânt să se manifeste în mine şi prin mine.

Doresc ca Protecţia ta Divină să mă ferească de tot ce este nesănătos pentru mine, iar tot ce este bun şi sănătos să se înmulţească în mine. Doresc ca Duhul tău cel Sfânt să mă călăuzească pe drumul meu şi să mă ajute să mă vindec, atât eu, cât şi toţi cei care îmi solicită ajutorul. Amin”

Mulţumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieţii,

înţelepciunea şi puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină. îţi mulţumesc pentru tot ceea ce am primit şi pentru tot ceea ce am dat mai departe.

Mulţumesc. Mulţumesc. Mulţumesc.

Nimic nu mă poate acum perturba, nimic nu mă poate acum deranja, nu am niciun fel de griji şi nu mai gândesc la nimic. Cu fiecare respiraţie mă părăsesc toate grijile, toate gândurile, toată teama şi absolut tot ce este nesănătos pentru mine. Cu fiecare inspiraţie simt cum fiecare celulă a corpului meu se umple de viată, lumină, iubire, armonie şi vitalitate.

[3] Conform Johan Miiller Dragoman

în aceste 8 cuvinte respir respiraţia Divină Eu sunt Eu pot Eu vreau Eu fac

(se repeta de 3 ori cu o pauză de 1 minut)

Mulţumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieţii, înţelepciunea şi puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină. îţi mulţumesc pentru tot ceea ce am primit şi pentru tot ceea ce am dat mai departe.

Mulţumesc. Mulţumesc. Mulţumesc”

(Exerciţiul se face zilnic timp de 40 zile)

3.3.6 MEDITAŢIE CREŞTINĂ 2[6]

„Atotputernicule Dumnezeu, doctor al trupurilor şi al sufletelor, te rog dă-mi protecţia ta divină şi fa ca puterea vindecătoare a Duhului tău Sfânt să se manifeste în mine şi prin mine. Doresc ca Duhul tău cel Sfânt să mă călăuzească pe drumul meu şi să mă ajute să mă vindec, atât eu, cât şi toţi cei care solicită ajutorul. Amin

Mulţumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieţii, înţelepciunea şi puterea Duhului cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină. îţi mulţumesc pentru tot ceea ce am primit şi pentru tot ceea ce am dat mai departe. Mulţumesc. Mulţumesc. Mulţumesc.

Nimic nu mă poate acum perturba, nimic nu mă poate acum deranja, nu am nici un fel de griji şi nu mă mai gân-

[6] Conform Johan Muller Dragoman

dese la nimic. Cu fiecare expiraţie mă părăsesc toate dizarmoniile. toate grijile, toate gândurile, toată teama şi absolut tot ce este nesănătos pentru mine. Cu fiecare inspiraţie simt cum fiecare celulă a corpului meu se umple de viaţă, lumină, iubire, armonie şi vitalitate.

Apoi de 3 ori cu o pauză de un minut:

Cu fiecare zi, în care sufletul devine realitate, simt bucuria luminii şi a iubirii sfinte care mă eliberează de tot ce este nesănătos pentru mine.

Se continuă cu:

Mulţumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieţii, înţelepciunea şi puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea Ta divină. }ţi mulţumesc pentru tot ceea ce am primit şi pentru tot ceea ce am dat mai departe. Mulţumesc. Mulţumesc. Mulţumesc. (Notă: exerciţiul se face zilnic timp de 40 de zile)

3.3.7 MEDITAŢIE CREŞTINĂ 3[7]

Iisus a spus: „ Credinţa ta te-a mântuit ”.

Cred cu tărie în puterea vindecătoare a lui Dumnezeu din mine. Mintea mea conştientă şi cea subconştientă sunt în perfect acord. Accept afirmaţia adevărului, pe care-1 afirm pozitiv. Cuvintele pe care le spun sunt cuvinte de spirit şi ele arată adevărul, pe care-1 afirm pozitiv. Cuvintele pe care le spun sunt cuvinte de spirit şi ele arată adevărul.

Afirm ACUM că puterea vindecătoare a lui Dumnezeu

[7] Romano-catolică

îmi transformă trupul şi devin întreg, pur şi perfect. Cred. cu certitudine interioară profundă, că rugămintea mea de credinţă se manifestă acum. Sunt îndrumat de înţelepciunea lui Dumnezeu în toate privinţele. Iubirea lui Dumnezeu curge într-o frumuseţe transcendentă. în mintea şi trupul meu, transformând, refăcând şi energizând fiecare atom din fiinţa mea. Simt liniştea care trece de orice înţelegere. măreţia lui Dumnezeu şi mă odihnesc pentru veşnicie în braţele eterne.

3.3.8 MEDITAŢIE CREŞTINĂ 4[8]

Meditaţie pentru binefacerile liniştii

Iisus a spus: „Dumnezeu este spirit; iar cei care îl adoră trebuie să adore în spirit şi în adevăr ”.

Ştiu şi înţeleg că Dumnezeu este un spirit care se află în mişcare şi care este pregătit şi în mine. Ştiu că Dumnezeu este un sentiment sau o convingere profundă de armonie, de sănătate şi de linişte sau o convingere profundă de armonie şi de linişte, şi El este în mine. El este mişcarea inimii mele. Spiritul Său, sentimental de încredere şi de credinţă care mă domină acum este spiritul şi acţiunea lui Dumnezeu asupra minţii mele. Acesta este Dumnezeu. Aceasta este Puterea creatoare din mine.

Trăiesc, mă mişc şi mă aflu în credinţa că bunătatea, adevărul şi frumuseţea mă vor urma în toate zilele vieţii mele. Această credinţă în Dumnezeu şi în tot ce este bun este atotputernică. Ea elimină toate barierele.

[8] Romano-catolică

Acum închid uşa simţurilor; retrag atenţia acordată lumii. Mă întorc la Unicitate, la Frumuseţe şi la Bine. Aici sălăşluiesc împreună cu Tatăl meu, dincolo de timp şi spaţiu; aici trăiesc, umblu şi sălăşluiesc în umbra Atotputernicului. Sunt liber de orice temeri, de părerile lumii şi de aparenţe. Simt acum prezenţa Sa, care este sentimentul rugăciunii împlinite, prezenţa binelui meu.

Devin ceea ce contemplu. Simt acum că sunt ceea ce vreau să fiu. Acest sentiment şi această conştiinţă este acţiunea lui Dumnezeu în mine. Ea este Puterea creatoare. Mulţumesc pentru fericirea rugăciunii împlinite şi mă odihnesc în cunoaşterea liniştită a faptului că „s-a făcut”.

3.3.9 MEDITAŢIA PENTRU BUNATATE[9]

Poziţie confortabilă şi simetrică, corpul ne susţine. Destindere, relaxare pe fondul unei respiraţii libere, naturale şi liniştite.

în exprimarea personală, cu cuvintele şi imaginile cele mai grăitoare pentru noi, ne spunem:

Fie să pot fi plin de BUNĂTATE Fie să pot fi SĂNĂTOS Fie să pot fi ÎMPĂCAT şi DESTINS Fie să pot fi FERICIT.

Ascultându-ne propriile spuse, evocăm şi simţim dragostea unei inimi care ne îmbrăţişează, ne mângâie, ne pătrunde şi ne umple de dragostea şi bunătatea ei.

Ne lăsăm în voia sentimentelor, lăsându-ne iubiţi şi

[9] Conform Mario Sorin Vasilescu

acceptând trezirea propriei noastre bunătăţi.

Insistăm până când simţim cu adevărat BUNĂTATEA noastră către noi înşine.

Când realmente suntem buni faţă de noi, evocăm copiii ce stau să se nască, pruncii nou-născuţi, copiii ştiuţi şi neştiuţi, şi extindem bunătatea noastră asupra lor, rostind pentru ei.

Fie să puteţi fi plini de BUNĂTATE Fie să puteţi fi SĂNĂTOŞI Fie să puteţi fi ÎMPĂCAŢI şi DESTINŞI Fie să puteţi fi FERICIŢI.

Evocăm apoi părinţii, dorindu-le:

Fie să puteţi fi plini de BUNĂTATE Fie să puteţi fi SĂNĂTOŞI Fie să puteţi fi ÎMPĂCAŢI şi DESTINŞI Fie să puteţi fi FERICIŢI.

Evocăm apoi pe binefăcătorii noştri, dorindu-le:

Fie să puteţi fi plini de BUNĂTATE Fie să puteţi fi SĂNĂTOŞI Fie să puteţi fi ÎMPĂCAŢI şi DESTINŞI Fie să puteţi fi FERICIŢI

Evocăm prietenii şi pe toţi cei dragi dorindu-le:

Fie să puteţi fi plini de BUNĂTATE Fie să puteţi fi SĂNĂTOŞI Fie să puteţi fi ÎMPĂCAŢI şi DESTINŞI Fie să puteţi fi FERICIŢI

Evocăm toţi necunoscuţii dorindu-le:

Fie să puteţi fi plini de BUNĂTATE

Fie să puteţi fi SĂNĂTOŞI

Fie să puteţi fi ÎMPĂCAŢI şi DESTINŞI

Fie să puteţi fi FERICIŢI

Evocăm duşmanii, dorindu-le:

Fie să puteţi fi plini de BUNĂTATE Fie să puteţi fi SĂNĂTOŞI Fie să puteţi fi FERICIŢI.

CU toţi aceştia mă întorc plin de BUNĂTATE către mine şi

MULŢUMESC.

3.3.10 MEDITAŢIE ASUPRA LUMINII INIMII[10]

Vizualizare creativă

Frumoasa rugăciune ,, Eu SUNT lumina inimii ” creată de contele Saint Germain, celebrează scânteia divină din inima noastră şi ne ajută să devenim din ce în ce mai centraţi în inimă.

In timp ce recitaţi „Eu Sunt lumina inimii" vizualizaţi lumina radiantă coborând de la Dumnezeu în chakra inimii dumneavoastră, unde va fi eliberată conform cuvintelor rugăciunii. Apoi concentraţi-vă atenţia asupra chakrei inimii, şi imaginaţi-vă cum aici străluceşte un soare puternic. Vedeţi cum mii de raze de soare, răspândindu-se din inimă, pătrund şi dizolvă orice întunecime, disperare sau depresie din interiorul dumneavoastră, din cei pe care-i iubiţi şi apoi din toţi oamenii din lume. Proiectaţi-vă iubirea (care este de fapt iubirea lui Dumnezeu) în întreaga lume.

Vizualizaţi acea iubire revărsându-se ca nişte raze de laser de un trandafiriu intens, doborând toate barierele din calea succesului în relaţiile dumneavoastră, în familie, în

[10] Conform Elizabeth Clare Prophet

creşterea spirituală, în carieră, în spaţiul din jur sau în naţiunea în care trăiţi.

Rugăciunea: EU SUNT lumina inimii:

Lucind în întunericul fiinţei Şi transformând totul în comoara De aur a Minţii Cristice.

Eu îmi proiectez iubirea Către întreaga lume Pentru a şterge toate greşelile Şi a dărâma toate barierele.

3.3.11 MEDITAŢIA PENTRU ALUNGAREA DURERII

Relaxaţi şi cu atenţia pe respiraţie. Urmăriţi inspirul şi expirul câtva timp. Respiraţia devine calmă şi liniştită. Număraţi lent de la 10 la 1 pentru a accentua starea de relaxare. Acum imaginaţi-vă o sferă de lumină aurie, violetă, verde, albastră (cum vă place) cu diametrul de 15 cm. Vizualizaţi cum această sferă luminoasă creşte până umple

întreg câmpul vizual mental. Apoi imaginaţi-vă cum această sferă luminoasă se micşorează până la 15 cm. apoi până la 2-3 cm diametru, şi apoi tot mai mică până dispare complet.

După aceasta imaginaţi-vă sfera luminoasă care este chiar durerea dumneavoastră, în zona unde o simţiţi. Se măreşte apoi se micşorează până la 15 cm, apoi 2-3 cm. până dispare complet. Când a dispărut sfera luminoasă colorată, a dispărut şi durerea.

3.3.12 MEDITAŢIA CĂLĂTORIEI PRIN CORP

Relaxaţi-vă profund, respiraţi normal şi urmăriţi-vă inspirai şi expirai. Apoi inspiraţi adânc cât puteţi de mult cu retenţia respiraţiei. Expiraţi şi relaxaţi-vă. Apoi inspiraţi din nou, dar încordaţi-vă corpul doar pe jumătate cu retenţia respiraţiei după care expiraţi şi vă relaxaţi. Apoi respiraţi normal de 3-7 ori fără încordarea corpului. Vizualizaţi cum se eliberează din corp tensiunea ca o miere groasă care se prelinge sub corp şi se duce în pământ. Simţiţi cum bate inima încet, normal, într-un ritm perfect. Apoi imaginaţi-vă că sunteţi un strop de lumină si intraţi în corpul dumneavoastră pe unde doriţi. Şinele dumneavoastră minuscul pluteşte în umărul stâng pe care îl relaxează. Apoi coboară pe braţul stâng în mână relaxând toată tensiunea cu o uşoară senzaţie de furnicătură, căldură şi energie. Braţul stâng este acum cald şi greu. Urcaţi uşor pe braţul stâng până la umăr apoi coborâţi conştiinţa dumneavoastră în piciorul stâng până în laba piciorului. Piciorul stâng devine cald şi greu. Treceţi în continuare în piciorul drept apoi în braţul drept eliminând tensiunile şi obţinând senzaţia de căldură şi greutate. întregul corp devine cald şi greu. începeţi apoi să vă exploraţi sistemele corpului. Intraţi în inimă şi călătoriţi împreună cu sângele în întregul organism. Cum arată sistemul circulator - e în regulă? - e sănătos? Apoi mergeţi prin plămâni şi priviţi ţesutul plămânilor. Intraţi în tubul digestiv - gură, esofag, stomac şi intestine. Cum arată? Primesc destulă energie? Sunt echilibrate în ceea ce priveşte enzimele digestive necesare?

Apoi urmăriţi bolul alimentar ieşind din stomac către intestinul subţire şi trecând în intestinul gros. Este to-

tul în regulă? Apoi întoarceţi-vă şi intraţi în ficat, pancreas, splină, toate funcţionează bine? Călătoriţi apoi în aparatul genital. Primeşte el toată dragostea pe care o merită? Dacă aveţi o zonă a trupului cu probleme trimiteţi acolo micul sine cu dragoste şi energie. Priviţi bine zona respectivă. Dacă e nevoie curăţaţi-o. Dacă are deficit de energie trimiteţi un plus de energie acolo. După această explorare a corpului acordaţi-vă o perioadă în care şinele să capete mărime normală. Reveniţi înapoi în starea de conştiinţă obişnuită, dar menţineţi-vă profund relaxaţi, încrezători şi conştienţi.

Nota bene: călătoria în trup înseamnă prezenţa conştiinţei în acesta şi prezenţa în aici şi acum; aceasta duce la îmbunătăţirea funcţionării sistemului imunitar fizic şi psihic. Corpul iubeşte atenţia acordată. Este ca şi cum fiecare celulă se trezeşte şi se bucură. Conştientizarea şi locuirea corpului produce ridicarea frecvenţei de vibraţie a întregului câmp energetic, astfel încât orice lucru care vibrează la o frecvenţă mai mică (frica, furia, depresia, etc.) nu mai pot pătrunde în câmpul conştiinţei dumneavoastră sau trec fară a lăsa urme.

3.3.13 MEDITAŢIA VIITOR - TRECUT

Aşezat confortabil în fotoliu sau întins, vă relaxaţi şi vă urmăriţi respiraţia care se calmează după câtva timp. Pe inspiraţie trageţi în piept viitorul cu toate posibilităţile sale. Pe expiraţie expiraţi trecutul şi tot ceea ce înseamnă el. Pur şi simplu inspiraţi viitorul şi expiraţi trecutul. Daţi drumul trecutului. Inspiraţi viitorul şi tot ceea ce doriţi să

credeţi. Expiraţi trecutul şi toate îngrădirile artificiale pe care vi le impuneţi. Nu este necesar ca viitorul să aibă ceva comun cu trecutul. Daţi drumul trecutului. Continuaţi să inspiraţi viitorul şi să expiraţi trecutul. Urmăriţi-vă întregul trecut rămas undeva în spate iar viitorul venind înspre

dumneavoastră. Urmăriţi scurgerea timpului şi vedeţi- vă ca fiind punctul central al conştiinţei pe lângă care se deplasează experienţa dumneavoastră. Staţi în centrul realităţii. Acest „tu” nu se schimbă, există dincolo de graniţele timpului. Acum, în momentul dintre inspirarea viitorului şi expirarea trecutului există o pauză. Ei bine, în acest moment de pauză între inspir şi expir, veţi aluneca în eternul ACUM. Reveniţi la starea obişnuită cu oftat, căscat şi întins.

3.4 GÂNDIREA POZITIVĂ. PUTEREA CUVÂNTULUI

Gândul este cea mai puternică forţă de pe PĂMÂNT. Mintea este regele simţurilor, iar gândul este rădăcina tuturor proceselor mentale. Gândul creează şi tot el distruge. Gândurile pe care le percepem în jurul nostru nu sunt decât minte exprimată în forme şi substanţă, iar lumea este materializarea gândurilor-formă ale lui Dumnezeu.

Gândurile seamănă cu nişte rădăcini care s-ar întinde în toate direcţiile oceanului cosmic al energiilor acumulate, şi care atrag, prin vibraţiile şi afinităţile lor, mijloacele menite să ajute la înfăptuirea lor. Omul n-a fost creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, ca să se înjosească şi

să privească în jos. ci să se înalţe şi să privească spre ceruri. Nimic n-ar trebui să pară omului că ar fi pentru el prea frumos, prea bun. prea mare sau prea sus. Atitudinea noastră de boală sau slăbiciune, ne limitează posibilităţile. Oamenii uită că ei sunt regi ai creaţiei şi posibilităţile lor sunt nelimitate. Obiceiul de a privi totul cu încredere, în loc de îndoială şi nesiguranţă, obiceiul de a crede că ceea ce ţi se va întâmpla va fi bun, că binele va triumfa, că armonia şi sănătatea sunt realităţi, iar boala numai o lipsă trecătoare, este ceea ce se numeşte atitudine optimistă, care până la urmă va schimba lumea.

Puritatea gândurilor depinde de puritatea hranei (de aceea se insistă să mâncăm cât mai multe alimente naturale, nechimizate şi să limităm carnea, tutunul, alcoolul, etc). Aspectul subtil al alimentelor cu care ne hrănim formează

mintea. Dar hrana nu este numai ceea ce mâncăm, că tot ceea ce lăsăm să intre în noi din mediu prin intermediul simţurilor (aer. emoţii, sentimente, trăiri, efluvii, mirosuri, impresii, senzaţii, vibraţii negative sau pozitive, etc.)[11] E bine să învăţăm să-l vedem pe Dumnezeu în fiecare aspect al Creaţiei şi atunci, hrana minţii va fi de calitate.

Poluarea psihică produsă de gândurile noastre negative - una din principalele cauze a răului de care suferim - care sunt amplificate inconştient, din ignoranţă sau chiar intenţionat şi răspândite de mass media către mintea oamenilor; constituie un pericol mai mare decât poluarea

[11] Atenţie: Dacă nu beţi suficientă apă de calitate, creierul vă poate da sfaturi eronate! Apa nu poate fi înlocuită de alte lichide! Şi mai ales să bem apă de calitate.

fizică.

în Natură si Univers totul este interconectat. Energia spirituală a omului face parte din energiile Universului. Gândul este instrumentul prin care sunt folosite cele mai subtile şi eficiente energii din om. Gândul influenţează cele mai complexe mecanisme biochimice, cum ar fi reglarea homeostaziei, vindecarea ţesuturilor, dirijarea mecanismelor care controlează reproducerea, rectificarea erorii produse în ADN-ul celular care a făcut posibilă apariţia cancerului, permiţând revenirea la o funcţionare normală a imunologiei genetice.

Gândul produce viaţă. Gândurile noastre creează mediul înconjurător şi lumea noastră. Prin gând şi emoţie noi suntem - CO-CREATORI.

Pentru a deveni realitate, gândul trebuie însoţit de intenţie, dorinţă şi emoţie. Adică trebuie să conlucreze mintea cu inima, emoţionalul cu mentalul. Dacă avem gânduri sănătoase, pozitive, ne vom putea păstra sănătatea şi echilibrul. Dacă întreţinem gânduri negative şi de boală, nu vom avea niciodată o sănătate bună şi nici linişte, armonie şi frumuseţe. Nu trebuie să uităm faptul că trupul nostru este

produsul minţii şi mintea noastră îl controlează. Aşa cum gândim, aşa suntem. Gândurile de iubire, pace, puritate, bucurie, mulţumire, perfecţiune, conduc la o sănătate care radiază. Fiecare dintre noi este stăpân pe gândurile sale. Acest lucru reprezintă puterea miraculoasă prin care toate lucrurile devin posibile. Emitem negativ, atragem vibraţii negative, se produc dezechilibre energetice şi deci boli. Emitem gânduri pozitive, primim vibraţii pozitive, şi deci starea de bine şi sănătate. Aceasta este LEGEA

ATRACŢIEI, o lege universală, de la care nu se poate sustrage nimeni.

Marea putere a gândului ne poate vindeca bolile şi astfel ne face fericiţi din nou, plini de viaţă şi de forţă. Puterea vindecătoare infinită îşi are rădăcinile în subconştientul nostru. Gândurile sunt active şi se comportă ca nişte seminţe pe care le-am plantat. Subconştientul nu este interesat dacă gândurile noastre sunt bune sau rele, ci pur şi simplu răspunde în deplină conformitate cu gândurile emise. El nu ne va contrazice niciodată, ci va accepta mereu ceea ce afirmăm în mod conştient. Prin urmare, trebuie să fim decişi să alegem viaţa, sănătatea şi iubirea,. Va trebui să renunţăm la vechile tipare înrădăcinate în subconştient, dacă vrem să avem o viaţă sănătoasă. Pentru că recâşti- garea sănătăţii şi vindecarea modului de a gândi şi a fi stă în puterea noastră, trebuie numai să ne hotărâm şi să acţionăm. Să nu rămânem numai la nivelul „vorbitului”, sau al promisiunii „că voi face când voi avea timp”, ci să acţionăm imediat ce apare o problemă şi să perseverăm până o rezolvăm.

A înceta să gândim corect, înseamnă a fi perturbaţi. Dacă există o stare de depresie în corpul fizic, acesta nu poate funcţiona normal. Sănătatea mentală este mai importantă decât cea fizică, pentru că mentalul determină fizicul. Dacă mintea emite gânduri pure, bolile vor părăsi corpul fizic.

Fiecare gând, cuvânt şi emoţie provoacă o vibraţie în fiecare celulă a corpului şi lasă acolo o impresie adâncă. Este

foarte important faptul că fiecare celulă a corpului creşte, suferă, primeşte un impuls de viaţă sau de moarte,

la fiecare gând care apare.

Trebuie să învăţăm să înlocuim gândurile nocive cu gânduri bune. De exemplu : gândul de curaj este un antidot puternic contra urmărilor gândului de frică, iubirea contra urii. sănătate - boală; admiraţie - invidie; calm, linişte - supărare, mânie; cumpătare - lăcomie; iertare - răutate; corectitudine, onestitate - înşelătorie; prosperitate - sărăcie, etc.

Cultivând gândurile pozitive şi repetându-le cât se poate mai des, până la urmă gândurile negative vor dispare, pentru că nu pot coexista simultan gânduri opuse în minte.

Gândiţi numai bine. faceţi numai bine. Serviţi, iubiţi, dăruiţi. Căutaţi fericirea celorlalţi şi ceea ce veţi culege, va fi propria voastră fericire. Gândul bun eliberează, gândul rău înlănţuie. Oamenii care întreţin stări negative de ură, invidie, lăcomie, depresie, îi rănesc pe cei din jur, căci îi infestează cu gândurile lor malefice, distructive, care intră în subconştientul acestora. Ei se fac astfel vinovaţi de un rău uriaş pe care îl produc lumii gândurilor. Pe când oamenii veseli, optimişti, fericiţi, sunt o binecuvântare pentru societate, căci aduc fericirea şi altora.

Gândurile pure, odată emise, produc vibraţii în câmpul mental universal şi pot influenţa oamenii în orice colţ al lumii. De aceea se spune că sfinţii, pustnicii, maeştrii şi înţelepţii, prin gândurile lor pure, purifică şi ţin întreaga lume! Otrăvurile din mental se repercutează asupra corpului fizic. De asemenea sentimentele negative ca: furia, frica, mânia, enervarea, invidia, răzbunarea, etc. reprezintă otravă şi stres pentru întreg organismul, conducând la dereglarea echilibrului acido-bazic, blocarea intestinelor, de-

reglarea funcţionării ficatului şi rinichilor, reţinerea sodiu- lui

şi a apei în organism şi epuizarea potasiului. magneziu- lui. vitaminei C şi vitaminei B.

Orice boală, care este un dezechilibru, are o cauză mentală şi una emoţională. De aceea trebuie să acţionăm la ambele nivele (corpuri). De corpul emoţional ne-am ocupat în subcapitolele precedente (iubirea, rugăciunea, meditaţia), acum ne vom ocupa de corpul mental şi gândire.

Când reuşim să avem o atmosferă mentală pozitivă, tiparele vechii gândiri se reorganizează iar structura moleculară a organismului se va modifica în consecinţă, conform noii stări. Factorul hotărâtor în vindecare este percepţia individuală reflectată în gândurile pozitive. Miracolul vindecării stă în gândurile noastre pozitive despre sănătate.

In acelaşi timp cu schimbarea modului de a gândi, trebuie să ne schimbăm şi modul de a vorbi şi vocabularul. Referitor la aceasta, doctor Angel Escudero[12] spunea: „Să gândim pozitiv, să vorbim pozitiv. Trebuie să eliminăm un număr foarte mare de cuvinte cu conotaţie negativă din vocabular = cuvinte care ne ancorează în rău. ”

Doctor Escudero spune că nu avem voie să gândim sau să vorbim despre rău. nici măcar ca să-l negăm. Şi că fiecare gând este o ZA a unui lanţ. De aceea trebuie să gândim numai pozitiv, pentru a avea un lanţ întreg, fară zale lipsă. De asemenea este necesar să gândim tot timpul în prezent (adică să fim în ACUM şi AICI), susţinând ide-

[12] Cel care a creat Noesiterapia = vindecare prin gândire.

ea că avem tot ce ne trebuie şi ce ne este benefic: linişte, sănătate, stăpânire de sine şi bunăstare. Nu trebuie să negăm răul, deoarece prin asta accentuăm în creier tot ce am stocat acolo legat de ceea ce negăm. Răul nu ar trebui menţionat, nici măcar pentru a-1 nega.

Fiecare gând produce o Reacţie Biologică Pozitivă şi predominanţa nervului VAG (parasimpaticul), care este „moderatorul” fapt care se traduce prin îmbunătăţirea fluxului sanguin (oxigenul ajungând mai uşor la inimă) şi re-

ducerea stresului, spune acelaşi Dr. Escudero.

Referitor la puterea şi influenţa CUVÂNTULUI, în Evanghelia după Ioan, se spune „ La început era Cuvântul şi Cuvântul era cu Dumnezeu şi Cuvântul era Dumnezeu ” şi „ Toate lucrurile au fost făcute prin El(cuvântul) ”, adică prin CUVÂNT s-a creat totul.

Iar Sf. Apostol Pavel spune şi el: ‚JSă nu iasă din gura voastră nicio vorbă rea, ci ceva bun spre creştere, aşa cum trebuie, ca să dea har celor ce ascultă” (Efeseni 4:29)

Călugărul Neamţu Mihai de la Prilog (Satu Mare), clarvăzător, a indicat o listă cu 24 de cuvinte care nu trebuie rostite. Acestea ar fi: sudalma (înjurătura), blestemul, dracul, răul, De ce ai făcut?, Nu a trebuit sa faci!, Nu ai făcut bine!, Nu ştiu, Nu pot, Nu reuşesc, Baiul, Greul, Nu e cazul, Nu merg, Nu fac, Nu ascult, Nu văd, Nu aud, Nu găsesc, Nu înţeleg, Am uitat, Am pierdut, Am spart, Am stricat.

Cărţile sfinte spun că fiecare cuvânt înconjoară Pământul! Atenţie mare la ce scoateţi pe gură!!

în afară de grija de cum gândim şi vorbim există mo-

dalitatea concretă a AFIRMAŢIILOR POZITIVE. A afirma înseamnă „a declara ferm”. O afirmaţie este un enunţ puternic, pozitiv, care susţine că un anumit lucru este DEJA într-un anume fel. Acestea spuse de 2 ori/zi dimineaţa şi seara câte 10-15 minute, determină schimbarea vechilor tipare de gândire, dau comenzi pozitive subconştientului şi ca efecte vom observa: curăţarea mentalului (dezintoxicarea), liniştire, echilibrare, armonizare şi vom face paşi însemnaţi către VINDECARE. La fel ca şi la celelalte tehnici prezentate, dezintoxicarea este o condiţie a vindecării, iar metodele prezentate sunt şi terapii pentru vindecare.

Afirmaţiile trebuie făcute într-un loc liniştit, fără a fi deranjaţi şi neapărat cu INTENŢIE, (care este DORINŢĂ + ACCEPTARE + CREDINŢĂ) şi EMOŢIE. Aşa au efect extraordinar. Altfel, spuse mecanic, fără trăire, efectul lor

scade dramatic. Durata 21-40 zile, sau luni de zile, funcţie de situaţie. Afirmaţiile pot fi şi scrise de fiecare dată. Scriindu-le şi citindu-le, efectul lor va fi dublu.

Observăm că afirmaţiile au putere, devin realitate dacă le spunem cu CREDINŢĂ şi EMOŢIE.

Credinţă, care apare şi la rugăciune, iubire şi iertare. Credinţa este cea mai puternică pârghie, ne înalţă către pământul făgăduinţei; este lumina adevărului şi a înţelepciunii. Ea este legătura care uneşte conştiinţa cu inconştientul. Credinţa pătrunde în adâncul fiinţei noastre lăuntrice, în sanctuarul vieţii noastre şi astfel acţionează în noi divinul.

Credinţa este putere, statornicie şi caracter. Ea ţine loc de geniu şi ne împinge mereu înainte. Este un simţ al sufletului, o presimţire spirituală care vede dincolo de vede-

rea fizică şi de obstacole. Iar referitor la EMOŢIE, atunci când gândim pozitiv, nobil sau când repetăm afirmaţiile trebuie să şi simţim starea, emoţia indusă de cuvinte şi gânduri, care vor deveni REALITATE

Vom prezenta o listă destul de lungă de afirmaţii, din care veţi putea alege ceea ce vi se potriveşte şi ce aveţi nevoie pentru situaţia concretă. Afirmaţiile îşi produc efectul şi datorită „puterii intrinseci" a cuvintelor: Dumnezeu. Domnul, Iisus Hristos, Eu sunt cel ce Sunt, etc., a căror vibraţie înaltă determină creşterea şi armonizarea vibraţiilor corpurilor fiinţei noastre. Pentru că fiecare corp din cele 7, fiecare centru energetic (chakră) şi fiecare organ din corpul fizic, au o frecvenţă de vibraţie proprie, care poate intra în rezonanţă benefică cu vibraţia afirmaţiilor noastre.

1. Mă iubesc şi mă accept în totalitate aşa cum sunt. Sunt o fiinţă puternică, iubitoare şi creativă.

2. Iubirea Divină lucrează prin mine AICI şi ACUM.

3. Cristos din mine săvârşeşte miracole în viaţa mea AICI şi ACUM.

4. Dumnezeu este cu mine oriunde aş fi şi totul este bine!

5. Sunt deschis pentru a primi binecuvântările acestui

univers abundent. Capăt uşor şi fară efort iubire, sănătate şi armonie. Accept binele meu care se îndreaptă spre mine AICI şi ACUM.

6. Lumina lui Dumnezeu mă înconjoară, dragostea lui Dumnezeu mă îmbrăţişează, puterea lui Dumnezeu învinge prin mine.

7. Sunt o persoană întreagă şi desăvârşită.

8. Mă iubesc şi mă apreciez exact aşa cum sunt.

9. Am lepădat şi alungat din viaţa mea toate gândurile negative. Sunt recunoscător pentru tot ceea ce Dumnezeu mi-a dăruit.

10. Eu ştiu acum că binecuvântarea şi mulţumirea ce rezultă din unirea cu Cristos cel Viu, sălăşluiesc în mine pentru totdeauna.

11. Dumnezeu EU SUNT.

Eu sunt Puterea lui Dumnezeu

Eu sunt tot Belşugul. Eu sunt Armonia.

Prin Harul acestui Cuvânt de Putere, Eu am depăşit orice limitări.

12. Zi de zi mă simt tot mai bine, din toate punctele de vedere (dr. E. Cone)

13. Eu sunt una cu sufletul meu, nemuritor şi veşnic.

14. Puterea voinţei mele este puternică, curată, clară şi de neînvins.

15. Mintea inimii mele este foarte puternică.

16. Eu sunt un spirit luminos şi clar precum un cristal.

17. Doresc din toată inima mea, cu toată mintea mea şi cu toată puterea mea, să-mi activez puterea spirituală din adâncul sufletului meu şi să mă desăvârşesc cu adevărat.

18. Duhul Sfânt penetrează sufletul şi corpul meu. Eu sunt conştiinţă pură. Eu sunt lumina vieţii.

19. Eu sunt plin de viaţă, lumină şi iubire sfântă, corpul meu este pe deplin sănătos.

20. Eu nu sunt corpul, eu sunt cel ce însufleţeşte acest corp; eu sunt viaţa din acest corp fizic. Eu sunt şinele su-

fletului meu.

21. Eu sunt cel ce sunt.

Eu SUNT acum UNA cu Divinitatea.

22. Eu sunt Iubire, Eu sunt liber. Eu sunt Iertat, EU SUNT CEL CE SUNT.

23. Am dreptul să fiu fericit, să fiu liber, să am tot ceea ce doresc, să trăiesc bucurie, extaz şi iubire necondiţionată, în toată viaţa mea.

24. înţelepciunea infinită mă călăuzeşte, Iubirea Divină mă favorizează, succesul îmi aparţine.

25. Iubirea şi Lumina sunt ceea ce sunt eu. Acceptarea este cheia pentru a atinge fericirea.

26. Acum accept şi mulţumesc pentru sănătate şi armonie. Aşa să fie, aşa să fie!

27. Laudă Domnului din mine. Sunt una cu Domnul şi împreună cu Domnul reprezint deja o mulţime. Dacă Domnul este cu mine, cine poate fi împotriva mea?

28. Succesul îmi este destinat. Sunt un canal al Infinitului.

29. Sunt născut pentru a triumfa în viaţă, căci înţelepciunea divină de care am parte nu poate eşua pentru că nu există nimic ce i se poate împotrivi Atotputernicului şi care să-l poată sfida sau frâna.

30. Datorită forţei divine ce mă întăreşte, pot să fac şi să obţin orice. Mulţumesc pentru binecuvântarea divină din viaţa mea.

31. Sunt fericit, puternic şi sănătos. Sunt puternic, echilibrat şi sănătos.

32. Cred cu tărie în puterea de vindecare a Domnului, de care am parte spiritual. Conţinutul gândurilor mele, a credinţei şi a sentimentelor se armonizează unele cu altele. Accept în sinea mea adevărul spuselor pe care le confirm în mod convingător. Dispun acum ca puterea de vindecare

a Domnului să transforme întregul meu trup. să mă vindece,

să mă întărească «ă mă elibereze. Cred dintr-o adâncă convingere interioară, că ruga mea de credinţă va fi auzită. Sunt sănătos, puternic şi liber. Dumnezeu mă ghidează. Dumnezeu mă iubeşte. Iubirea divină traversează spiritul meu, sufletul meu, trupul meu. Ea transformă, vindecă şi întăreşte fiecare atom al fiinţei mele. Percep o pace ce provine din încrederea mea în Domnul şi depăşesc orice înţelegere.

33. Tată Ceresc, Tu eşti Iubire, eu sunt creat după chipul Tău. Eu sunt o sferă de iubire şi extind această sferă pentru a fi inclusă în ea toată omenirea.

34. Tată Ceresc, încarcă-mi trupul şi mintea cu lumina Ta. Coboară în sufletul meu şi înalţă-mă spiritual. Prin iubirea mea pentru Tine, te voi atrage lângă mine şi în Tine voi găsi împlinite toate lucrurile de care am nevoie cu adevărat. Amin.

35. Voi reuşi întotdeauna. Dumnezeu este cu mine şi mă va ajuta în tot ce fac.

36. Voi face totul ca să mă protejez şi nu voi mai permite grijilor să îmi slăbească mintea.

37. Mă accept în totalitate aşa cum sunt, acum şi aici. Mă iubesc aşa cum sunt.

îmi accept sentimentele ca făcând parte din mine. Sunt frumos şi sănătos, indiferent de felul în care mă simt

Nici unul dintre sentimentele mele nu este negativ Toate sunt părţi importante ale fiinţei mele Acum vreau să-mi trăiesc toate sentimentele Este plăcut sa-mi exprim sentimentele

Acum îmi îngădui acest lucru Mă iubesc pe mine însumi atunci când îmi exprim sentimentele.

38. Consider că este bine să mă bucur de viaţă şi asta fac!

îmi plac lucrurile care mă fac să mă simt bine.

Sunt profund relaxat şi centrat

Acum am o senzaţie profundă de pace interioară şi de

seninătate.
Sunt fericit că m-am născut şi îmi place să trăiesc.
39. Relaţiile mele sunt oglinzi care îmi arată cum sunt. Acum învăţ din toate relaţiile pe care le am Relaţiile mele mă ajută să mă vindec şi să mă iubesc, în relaţiile mele sunt puternic, sensibil şi iubitor.

40. Acum sunt un canal deschis pentru energia creatoare. Am în fiecare zi idei creatoare şi inspiraţie Eu sunt creatorul vieţii mele.
Acum îmi creez viaţa exact aşa cum vreau.
41. Mă iubesc şi mă vindec pe toate nivelurile: Spiritual, mental, emoţional şi fizic.
îmi cinstesc şi îmi respect corpul.
Ascult mesajele corpului meu.
învăţ să am grijă de mine aşa cum trebuie.
îmi iubesc şi îmi accept corpul în totalitate.

Sunt bun cu corpul meu şi corpul meu este bun cu mine. Merit să fiu sănătos şi să mă simt bine.
Corpul meu este echilibrat, într-o armonie perfectă Cu pământul şi universul.

Aduc mulţumiri pentru că am din ce în ce mai multă sănătate,

Frumuseţe şi vitalitate.

Este natural să mă simt bine.

42. Doamne, păzeşte-mă de gânduri urâte

Păzeşte-mă de disperare.

Fie ca toate gândurile mele să fie pure şi bune.

Fie ca faptele mele să fie bune pentru ceilalţi.

Gândurile mele să fie bune pentru ca spiritul să devină mai puternic.

Sunt stăpânul destinului meu.

Ceea ce gândesc azi, voi fi mâine.

Sunt stăpânul destinului meu. Aşa va fi.

43. Dumnezeu este cu mine, Dumnezeu mă ajută.

Dumnezeu mă vindecă, Dumnezeu mă călăuzeşte.

44. Pot totul întru Hristos care mă întăreşte!

3-5 MUDRELE (GESTURILE)

Literal, mudra înseamnă „pecete”, „semn”, „simbol”. Mudra este un gest simbolic, adecvat, care generează o stare de rezonanţă specifică. Mudrele mai pot fi descrise ca atitudini fizice, emoţionale, devoţionale. Mudrele se realizează în marea lor majoritate cu mâinile, având drept scop punerea fiinţei în rezonanţă cu anumite energii subtile din Macrocosmos. Ele produc armonizarea între interior şi exterior. Sensul de pecete este prezent şi în Cântarea Cântărilor, când mireasa îşi imploră soţul divin: „Strân- ge-mă ca o pecete pe pieptul tău, ca un sigiliu pe braţul

tău "(Cântarea Cântărilor 8.6)

Mudrele le regăsim în practicile spirituale orientale, dar şi în creştinism, chiar dacă nu sunt numite aşa. In anumite reprezentări iconografice ale Mântuitorului Iisus Hristos, ale Fecioarei Maria, ale lui Ioan Botezătorul, putem observa mudre. In foarte multe icoane reprezentân- du-L pe Iisus Hristos acesta are degetul mare unit cu inelarul (ceea ce este Mayura Mudra). De asemenea cele trei degete împreunate cu care facem semul crucii semnifică Sfânta Treime, dar acest gest este şi o mudră a focalizării dorinţelor, a concentrării, a găsirii soluţiilor.

Gestul elevilor de a ridica mâna cu 2 degete întinse, la şcoală pentru a răspunde la oră, se aseamănă cu o puternică mudră hindusă, numită prana mudra, care îmbunătăţeşte puterea de concentrare. Punerea mâinilor asupra cuiva semnifică transferul unei energii (putere), o binecuvântare, gest ritualic în bisericile creştine şi la hirotonisirea preoţilor.

Viaţa de zi cu zi este plină de gesturi, care constituie o formă de comunicare, a căror semnificaţie ne scapă însă de multe ori. De exemplu, pentru a încuraja pe cineva, spunem că îi ţinem pumnii strânşi. Acesta este „mushti mudra”, care conferă o stare de forţă lăuntrică, control şi stabilitate. în concluzie se poate spune că mudrele au fost practicate în

toate timpurile şi de către toate religiile.

Datorită faptului că au fost păstrate secrete se ştie foarte puţin despre semnificaţia ezoterică a mudrelor, şi despre puterea lor vindecătoare.

Prin înţelegerea lor, mudrele pot deveni un instrument viu pentru terapia holistică şi creşterea spirituală.

180

Dezintoxicarea fizică şi psihică

Prin gesturi exprimăm întotdeauna ceva din universul nostru fizic, emoţional şi psihic. De multe ori, un gest transmite mai mult decât o mie de cuvinte. Forţa gestului vine din faptul că el exprimă mult mai uşor anumite trăiri sufleteşti profunde. Astfel, cu ajutorul gesturilor, se poate comunica, dincolo de barierele culturale sau lingvistice, ele exprimând mult mai uşor sufletul. Fiecare mudră trezeşte în fiinţa noastră o anumită stare lăuntrică, ce va fi însoţită de o stare de conştiinţă corespunzătoare. De exemplu o persoană care face frecvent mudra neînfricării, „abhaya mudra”, îşi va elimina starea de frică!

Deci mudrele acţionează atât la nivel energetic, cât şi la nivel afectiv şi mental. înţelepţii ştiu că orice atitudine generează o aptitudine şi că fiecare mudra aduce în fiinţă o energie specifică, ce trezeşte o anumită aptitudine în acea fiinţă.

De exemplu „nushti mudra”, va genera întotdeauna o stare de forţă lăuntrică, dhyana mudra” va genera o stare de interiorizare şi contemplare, „prhana mudra” o stare de profundă energetizare, „lingă mudra” o stare de control şi centrare, şi aşa mai departe.

La nivelul mâinilor există o mare cantitate de bioenergie, milioane de terminaţii nervoase, şi celule la nivelul pielii numite „ocelli”, care seamănă cu nişte ochi miniaturali. Asta explică de ce mâinile sunt folosite de bioterape- uţi pentru terapii, de ce unele persoane pot distinge culori sau pot citi cu ajutorul mâinilor.

Referitor la bioenergie să amintim că prin fotografii Kirliam s-a pus în evidenţă că mâinile şi capul sunt zonele care

emană cea mai mare cantitate de energie. Se spune că

mâinile sunt prelungirea inimii. O persoană care vrea să se autotrateze şi vrea să nu piardă energia emanată prin mâini, va practica anumite mudre şi va închide anumite circuite subtile, realizând astfel că energia sa va fi conservată şi amplificată. Datorită importanţei mâinilor în viată noastră, Aristotel le-a supranumit „instrumentul instrumentelor”, iar Immanuel Kant, „partea vizibilă a creierului”. Mişcările pe care le facem cu mâinile, conştient sau inconştient, exprimă gândurile , emoţiile, caracterul şi atitudinile noastre. Mişcările graţioase şi lente ne arată o personalitate armonioasă şi plină de rafinament. Mişcările necontrolate ale mâinilor artă o lipsă a controlului energiilor subtile în fiinţa noastră. Prin astfel de mişcări necontrolate şi repetate (de exemplu a bate toba cu degetele), pierdem energie!

Oamenii de ştiinţă spun că mâinile realizează peste 1000 de mişcări diferite în fiecare zi. In concluzie mâinile constituie un instrument de vindecare, de binecuvântare şi consacrare, care ne ajută la purificare şi echilibrare şi la a fi în serviciul semenilor.

Fiecare deget are conexiunile sale şi reflectă anumite calităţi şi aptitudini.

Astfel degetul mare, din care pleacă meridianul Plămâni, este corelat cu capacitatea de a avea control, de a proteja sau de a condamna (degetul mare în sus sau în jos).

Indexul (arătătorul), corelat cu meridianul Intestin gros, este degetul ego-ului nostru, al convingerilor noastre, al cunoaşterii. El este cel care arată, afirmă şi ordonă, dirijează.

Degetul mijlociu, corelat cu meridianul Vase-sex sau Pericard, este legat cu starea de forţă şi posesivitate. Mai

este legat de creativitate şi sexualitate. Degetul inelar, legat de meridianul Trei focare, este degetul uniunii, pe el purtându-se verigheta. Degetul mic, legat de meridianul

Inimă şi Intestin subţire este degetul fineţii, al sensibilităţii, al emotivităţii. Este corelat cu pretenţiile , cu snobismul şi arată legăturile cu familia. Efectele benefice ale mudrelor se manifestă simultan pe toate planurile fiinţei noastre: fizic, energetic, emoţional, mental şi spiritual, realizând o armonizare a acestora.

a) Beneficii fizice: fiecare mudră stimulează anumiţi nervi care îşi trimit impulsurile electrice către creier: pentru că fiecare deget este legat cu o parte anume a creierului, iar proiecţia mâinilor pe cortex este de 1/3 din suprafaţa acestuia. De aceea, atingerea degetului mare cu alte degete de exemplu, generează un efect clar, puternic şi totdeauna acelaşi la nivelul cortexului. Când facem mudre se dinamizează undele alfa, care sunt undele relaxării şi creativităţii. Mudrele produc şi o armonizare la nivelul venelor, tendoanelor şi a glandelor endocrine şi eliminarea durerii precum şi efecte terapeutice asupra unor organe şi sisteme.

b)Beneficii energetice: în timpul mudrelor se realizează o legătură între corpul fizic, corpul pranic (energetic) şi corpul mental (conform sistemului yoga: annamaya kosha, pranamaya kosha şi manomaya kosha) Aceasta permite practicantului să devină conştient de fluxul pranic (energetic) din fiinţa sa. Mudrele sunt practici care conduc la trezirea energiei subtile, la dinamizarea şi conştientizarea chakrelor, precum şi la purificarea acestora. Mudrele permit închiderea porţii simţurilor, prin care energia intră şi iese din corp, conservând astfel energia în fiinţă.

c) Beneficiile mental- emoţionale: odată ce împrăştie- rea pranei (energiei) este stopată prin practicarea mudrelor. mintea devine clară şi se atinge o stare de pratyahara (retragerea simţurilor) şi de concentrare (dharana). Dacă mudrele sunt practicate o perioadă mai îndelungată de timp, vom observa îmbunătăţirea memoriei şi concentrării, ceea ce ne pregăteşte pentru meditaţie.

Multe mudre armonizează activitatea emisferelor ce-

rebrale, ceea ce conduce la o creativitate crescută, creşterea capacităţii de a face, îmbunătăţirea memoriei, menţinând mentalul în stare de funcţionare până la vârste înaintate.

d)Beneficii spirituale : mudrele cresc capacitatea de concentrare şi pot genera energia care poate să trezească unele calităţi latente ale fiinţei şi chiar să producă o trezire spirituală. De asemenea pot trezi inima spirituală a practicantului şi pot face ca aceasta să se manifeste permanent. Mudrele ne pot ajuta să devenim mai uşor conştienţi de prezenţa îngerilor. Ele ne oferă o stare de pace lăuntrică şi fericire, precum şi compasiune pentru toată creaţia. Fiecare mudră ne pune în rezonanţă cu o anumită energie din Univers şi astfel ne trezeşte o anumită stare de conştiinţă. Dacă dorim să folosim mudrele pentru purificare şi terapie e bine să le asociem cu o dietă sănătoasă, mişcare în aer liber, relaxare, dezintoxicare fizică, gândire pozitivă şi afirmaţii benefice, odihnă suficientă, rugăciune, meditaţie. Vom prezenta numai câteva mudre care au efect de dezintoxicare - purificare, dar şi efect curativ în special la nivelele emoţional şi mental.

184



Dezintoxicarea fizică >/psihică

1. Abhaya mudra. Este un gest cu mâna dreaptă de obicei. Mâna se ţine ridicată la nivelul umărului, cu degetele lipite, cu palma orientată către înainte, degetul mare fiind distanţat de celelalte.

Simbolizează un gest de pace, bunăvoinţă, bune intenţii, dar şi protecţia împotriva răului de natură subtilă sau fizică. Este numită şi „mudra neînfricării”. Dă curaj, un bun control al simţurilor, eliberează de teamă şi angoase.

2. Bronhial mudra. Este o mudră realizată cu ambele mâini. Fiecare palmă la baza degetului mare, cu degetul mic plasat la baza degetului mare, cu degetul inelar plasat la nivelul articulaţiei
degetului mare şi vârful degetului mijlociu atinge vârful degetului mare, iar degetul arătător este întins cu vârful orientat către înainte.

Această mudră are efecte benefice asupra bronhiilor şi aparatului respirator superior, dar elimină şi stările de tristeţe şi sentimentele de izolare. In crizele de astm bronşic se face această mudră timp de 4-5 minute, apoi tot 4-5 minute, astm mudra.

3. Apana mudra. Se realizează cu o singură mână. Dege-
__ tul mare este unit cu mijlociul şi ~ inelarul, celelalte degete rămânând întinse. Mâna este



nute, astm mudra.

orientată cu palma către în sus.

Are următoarele efecte: elimină toxinele şi purifică organismul; ameliorează problemele urinare. Ajută la naş-terea fară dureri. Alungă spiritele rele şi protejează persoana care o practică.

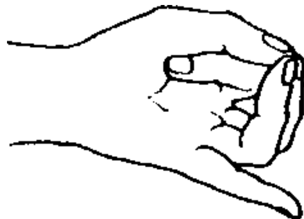
4. Apana vayu mudra (mudra inimii). Se realizează cu ambele mâini. Mâna este orientată cu palma în sus. Indexul se îndoaie în palmă, iar degetul mare este unit cu mijlociul şi inelarul. Degetul mic se ţine tot timpul drept.

Efecte: regularizează bătăile inimii fiind utilizată ca prim ajutor în infarct şi alte probleme cardiace grave.

5. Chatur-mukham mudra. Se ţin palmele faţă în faţă cu degetele distanţate între ele, care se ating la vârf cu degetele corespondente de la cealaltă mână. Degetele mari sunt cu vârfurile orientate în sus. Mâinile se află plasate la înălţimea

taliei.

Are efecte curative, putând fi utilizată şi în cazuri de cancer.





6. Ganesha mudra. Se face cu ambele mâini, plasate _ la nivelul pieptului. Ţinem mâna stângă cu palma orientată către în sus cu degetele îndoite şi



Dezintoxicarea fizică şi psihică

prindem cu mâna dreaptă mâna stângă.

Efecte benefice asupra aparatului circulator şi aparatului respirator.

7. Jnana mudra (gestul cunoaşterii). Se realizează cu ambele mâini. Este foarte simplă. Degetul mare se uneşte cu indexul, fără a presa, iar celelalte degete sunt întinse, dar relaxate, palmele fiind orientate în sus. Gestul cunoaşterii simbolizează conectarea naturii umane cu conştiinţa divină, şi exprimă aspiraţia către cunoaşterea spirituală a Divinităţii.

Efecte: creşterea activităţii cerebrale, ascuţirea memoriei,

pace mentală, creşterea creativităţii. Ajută la vindecarea insomniilor, a dizarmoniilor mentale, înlăturară tensiunile (ajută şi în hipertensiunea arterială), depresiile şi moleşeala.

8. Lingă mudra. Ambele mâini se ţin la nivelul pieptului, după care se încrucişează degetele, degetul mare de la mâna dreaptă fiind întins cu vârful în sus.

Efecte:creşteimunitatea
organismului, ajutând în cazuri de răceală, tuse, infecţii ale aparatului respirator. Scade greutatea, dinamizând energiile yang din fiinţă. Elimină somnolenţa şi starea de inerţie.



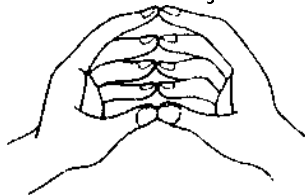
9. Mayura mudra. Este gestul ritualic cu care apare Iisus Hristos în foarte multe icoane. Simbolizează iubirea şi nemurirea. Se face cu ambele mâini. Mâna este cu palma orientată către linia de mijloc, degetele sunt întinse şi uşor răsfirate, cu excepţia degetului mare şi a degetului inelar care sunt îndoite şi se ating la vârf.

Efecte: pace şi creşte capacitatea de a iubi.

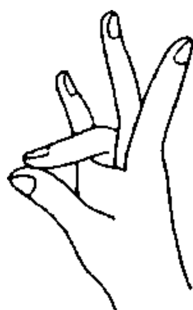
10. Nirvana mudra. Se face cu ambele mâini, care sunt în faţa pieptului pe care îl ating. Ţinem mâna dreaptă cu palma orientată către exterior dreapta şi peste ea plasăm mâna stângă care este cu palma orientată către exterior stânga, degetele sunt cu vârfurile orientate către în sus şi se ating la vârf cu degetele omoloage. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor, de-a lungul
marginii exterioare. Această mudră simbolizează aspiraţia către atingerea eliberării spirituale şi se foloseşte în diverse cazuri de boală şi chiar cancer.

11. Pancha mukha mudra. Se face cu ambele mâini, plasate la nivelul taliei. Degetele sunt îndoite, distanţate între

ele, paralele cu solul, şi se ating la vârfuri. Se utilizează în diverse boli şi în cazuri de cancer.







12. Prana mudra. Se realizează cu o singură mână. Mâna este orientată cu palma în sus, degetul mare inelar şi mic se ating la vârf, iar arătătorul şi mijlociul sunt întinse, cu vârfurile orientate către înainte.

Efecte: energizează trupul, măreşte vitalitatea, ajută la îmbunătăţirea vederii şi la vindecarea unor afecţiuni ale ochilor. Este ca o „bancă de energie”. Este necesară celor nervoşi, obosiţi sau slăbiţi. Produce o stare de claritate mentală, încredere în sine şi o stare de forţă lăuntrică.

13. Pritliivi mudra. Se face cu o singură mână. Palma este

orientată în sus, cu degetele întinse, cu excepţia inelarului şi a degetului mare care sunt îndoite şi se ating la vârf.

Efecte: dezvoltă răbdarea, creşte vitalitatea, întăreşte oasele, părul, unghiile, armonizează muladhaîa chakra (chakra rădăcină), intensifică mirosul elimină oboseala şi slăbiciunea.

14. Shivalinga mudra. Se face cu ambele mâini, pla- /")
sate la nivelul taliei. Mâna
\ \ dreaptă, cu pumnul strâns şi cu degetul mare orientat în sus, este aşezată în mijlocul palmei stângi care este orientată în sus cu degetele uşor îndoite.

Efecte: elimină depresia, tristeţea, oboseala.







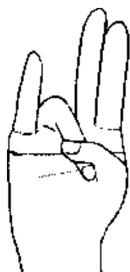
15. Sliunya mudra. Se face cu o singură mână, care este ridicată cu palma orientată spre exterior, cu degetele întinse cu vârfurile orientate în sus, cu excepţia degetului mijlociu care este îndoit către mijlocul palmei, iar degetul mare este plasat peste el.

Are efecte benefice asupra inimii şi auzului. Ameliorează durerile de urechi în numai câteva minute şi ajută la eliminarea durerilor de gât.

16. Surya mudra (mudra soarelui). La fel ca Shunva mudra cu deosebirea că, în loc să se îndoaie degetul mijlociu se îndoaie inelarul.

Efecte; elimină depresia şi scade greutatea datorită dinamizării yang din fiinţă.





17. Var una mudra. Se realizează cu o singură mână, care este ridicată la nivelul umărului cu palma orientată înainte, cu degetele întinse, cu vârfurile orientate în sus, uşor răsfirate, cu excepţia degetului mic şi a degetului mare care sunt îndoite spre mijlocul palmei şi ale căror vârfuri se ating.

Efecte: elimină afecţiunile legate de deshidratarea organismului şi îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi a limfei.



18. Vyana mudra. Se poate realiza cu o mână sau cu ambele. Palma este orientată în sus, cu degetele arătător şi mijlociu îndoite şi plasate peste degetul mare care este întins, celelalte degete sunt relaxate şi uşor îndoite.

Efecte: dinamizare, energizare la nivelul întregii fiinţe, întăreşte sistemul nervos, influenţează în bine ochii, ure-



chile şi sângele.

3.6 REMEDIILE FLORALE BACH

Terapia florală Bach a fost inventată de doctor Edward Bach (1886-1936), care era specializat în bacteriologic şi atras de homeopatie. In 1917, la 31 de ani, suferă o hemoragie şi i se găseşte o tumoră la splină. Doctorii ziceau că mai are 3 luni de trăit, iar el a mai trăit 19 ani, până când şi-a încheiat misiunea de a descoperi cele 38 de remedii florale clasice. Terapia florală Bach este recunoscută de Organizaţia Mondială a Sănătăţii şi utilizează esenţe sau elixire din plante al căror scop este echilibrarea diverselor stări emoţionale precum frica, tristeţea, vinovăţia, anxietatea, indecizia, depresia, respectul de sine scăzut, etc. Dr. Bach consideră că esenţele florale, odată răspândite în corp, îşi conectează vibraţiile la câmpul energetic al pacientului şi călătoresc prin intermediul nadisurilor sau meridianelor energetice până la organele energetice. Odată ajunse aici, ele armonizează emoţiile, esenţele acţionând

lent, producând un efect subtil. Esenţa acestei metode este lipsa de agresivitate şi de efecte secundare.

Dr. Bach a plecat de la premisa că toate bolile care afectează organismul uman au ca origine dezechilibre sufleteşti şi/sau spirituale. Acestea provin de la felul eronat al omului modem de a vedea şi înţelege lucrurile şi evenimentele care-1 înconjoară, ceea ce aduce cu sine tot felul de stări şi comportamente negative: culpabilitate, autodistrugere, invalidare, absenţa perspectivelor, neîncredere în viitor.

Mai mult, Dr. Bach a simţit că boala se datorează unei neputinţe a personalităţii fizice de a se comporta în acord cu cerinţele, dorinţele, şi motivaţiile altruiste, orientate spre a dărui, ale Sinelui Superior.

Doctor Bach a identificat 38 de stări sufleteşti susceptibile să genereze dezechilibre, şi a descoperit prin intuiţie divină şi studiu, remediile corespunzătoare pentru rezolvarea acestora.

El însuşi era un „paranormal”, atât de sensibil la energiile subtile, încât putea să atingă roua de dimineaţă a unei flori cu buzele şi să experimenteze efectele terapeutice potenţiale ale plantei!! In prezenţa unei flori, el experimenta toate simptomele fizice şi stările emoţionale pentru care esenţa florii reprezenta antidotul!!

Dezechilibrele, care sunt abateri de la starea de armonie, cu efecte distructive la nivel energetic, slăbesc sistemul imunitar, blochează accesul intuitiv la „puterea interioară” şi fac posibilă apariţia bolilor existente.

Adevăratele cauze ale bolilor, de natură sufletească sau spirituală, au fost identificate de Dr. Bach, ca fiind

următoarele: frica, ignoranţa, neliniştea, nehotărârea. indiferenţa. slăbiciunea, îndoiala, constrângerea, entuziasmul excesiv, nerăbdarea, teroarea, mâhnirea. Şi ele pot fi neutralizate prin: iubire, compasiune, iertare, bucurie, pace. statornicie, înţelegere, toleranţă, curaj şi înţelepciune şi remediile florale care induc aceste stări, care le înlocuiesc pe celelalte, producătoare de boli.

Cele 38 de remedii florale Bach sunt:

Nume Remediu	Denumirea Latină	Denumirea Română	Virtute Indusă
Agrimony	Agrimonia Eupatoria	Tur iţa Mare	Pace
Aspen	Populus Tremula	Plop tremu-rător	
Beech	Fagus Sylvatica	Fag	
CentaurY	Erythraea Centaurium	Tinctaură	Putere
Cerato	Cheratostiga Willmottiana	Cerato	înţelepciune
Cherrv Plum	Prunus Cerasifera	Corcoduş	
Chestmut Bud	Aesculus Hippocastanum	Muguri de castan	
Chicorv	Ciochorium Intybus	Cicoare	Dragoste
Clematis	Clematis Vitalba	Curpen	
Crabapple	Pyrus Malus	Măr pădureţ	
Elm	Umus Campestris	Ulm	
Genţian	Genţiana Amorella	Ghi Ţură	înţelegere
Gorse	Ulex Eurapaeus	Grozama	

Heather	CallunaVulgaris	Iarbă neasră	

Holly	Ilex Agnufolium	Crăciunică	
Honeysuckle	Lonicera Caprifolium	Caprifoi	
Hombeam	Carpinus Betulus	Carpen	
Inpatiens	Impatiens Royalei	Slăbănog	
Larch	Larix Europe	Lariţa	
Mimulus	Mimulus Lutens	Creţişoară	Compasiune
Mustard	SinapsisArvensis	Muştar	
OaK	Quercus Peduncalata	Stejar	
Olive	Olea Europaea	Măslin	
Pine	Pinus Sylvestris	Pin	
Red Chestnut	Aesculus Carnea	Castan roşu	
Rock Rose	Helianthemum Vulgare	Trandafir de stâncă	Curaj
Scleranthus	Sclerauthus Amnus	Porumbar	Statornicie
Star of Bethlehem	Ornitholagum Umbelatum	Steaua Betleemului	
Sweet Chest	Castanea Vulgaris	Castan dulce	
Vervain	Verbenea Officinalis	Verbină	Toleranţă
Vine	Vitis Vinifera	Viţa de vie	

Walnut	Juglans Regia	Nuc	
Water Violet	Hortonia Palustris	Viorea de Baltă	Bucurie
White chestnut	Aesculus Hippocastanum	Castan alb	

Wild oat	Bromus Asper	Ovăz alb	
Wild Rose	Rosa canina	Trandafir sălbatic	
Willow	Salix Vitellina	Salcie	
Rock water	Agua petra	Apa de izvor din Ţara Galilor	

Fiecărei plante îi corespunde o calitate, iar rolul ei este să întărească acea calitate, astfel încât personalitatea să se poată ridica deasupra defectului, care este obstacolul particular. Remediile sunt înzestrate cu o putere precisă, iar acţiunea lor este separată de credinţă sau de cel care le administrează!

Aceste 38 de remedii au fost repartizate în 7 grupe:

1. Pentru FRICĂ - Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum. Aspen, Red chestnut.

2. Pentru NESIGURANŢĂ - Cerato, Scleranttus, Gentian, Gorse, Hornbean, Wid Oat

3. Pentru INTERES INSUFICIENT FAŢĂ DE PREZENT - Honey-suckle,wild rose, Olive, Withe chestnut, Mustard, Chestnut bud

4. Pentru SINGURĂTATE - Water Viole Impatien- tus, Heather

5. Pentru HIPERSENSIBILITATE- Agrimonv, Cen- taury. Walnut, Holly

6. Pentru DISEPRARE si DESCURAJARE- Larch. Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, willovv. Oak. Crab Apple

7. Pentru GRIJĂ EXCESIVĂ FAŢĂ DE ALŢII- Vine. Beech, Rock Water

Pe piaţă se găsesc destul de greu aceste remedii. Dar unele din ele (din flori pe care le cunoaşteţi, aflate în zone nepoluate şi în perioada optimă), se pot prepara şi în familie.

Doctor Bach a pus la punct două metode pentru extragerea esenţelor florale. Prima se bazează pe acţiunea soarelui, cealaltă pe fierberea tulpinilor, frunzelor şi florilor.

Metoda solară. Se aplică pentru: agrimony, centaury, cerato, chicory, clematis, gentian gorse, heather, impatiens, mimulus, oak. olive, rock rose, şi rock water.

Se identifică florile şi se ia apa de la un izvor apropiat de locul unde cresc acestea. Apa trebuie analizată pentru a nu avea compuşi chimici toxici. Se umple cu apă un bol mare de sticlă transparentă. Se pun florile(capetele lor) în apă astfel încât să acopere suprafaţa apei. Se lasă în soarele puternic al verii cel puţin 4 ore. Ajutate de energia soarelui, florile impregnează apa cu vibraţia lor. Se pot amesteca cu un beţişor de lemn. Se folosesc flori de la o singură specie.

Se scot florile şi se adaugă apei o cantitate echivalentă de coniac veritabil sau ţuică naturală pentru a fixa energia florilor. Remediul obţinut se îmbuteliază în sticle brune, opace şi se înşurubează ermetic. Remediul sau tinctura obţinută se poate păstra timp nelimitat! Dacă după ani de zile apar sedimente în flacon, se poate trece partea limpede în alt flacon sterilizat, cu capac filetat.

Toate materialele folosite, recipientele, foarfecele metalice, flacoanele de sticlă se fierb 20 minute pentru sterilizare.

Metoda fierberii. Se aplică pentru obţinerea : Aspen.

Beach. Cherry Plum. Chestnut Bad, Crab Apple, Elm. Hollv.

Hornbeam. Earch, Mustard, Pine, Red Chestnut şi WildRose. Se culeg florile şi se ia apă de la un izvor din apropriere. Se ia o oală de oţel inox sterilizată, se umple cu apă pe trei sferturi (75%). Se pun florile şi tulpinile, se fierb 30 minute cu capacul pus. Apoi se lasă la răcit în aer liber. Când apa e călduţă, se scot florile şi tulpinile şi se trece lichidul printr-un filtru de hârtie într-un vas de sticlă, în care s-a pus în prealabil aceeaşi cantitate de coniac veritabil. Apoi se îmbuteliază în flacoane de sticlă brună, opacă şi se închid ermetic cu capacul cu filet. Tinctura se păstrează timp nelimitat. E bine ca sticlele să fie cu picurător.

Utilizare: Din tinctura de bază se pun 2 picături în 50- 60 ml apă filtrată sau de izvor şi se pun într-o sticlă maro. Din aceasta, de regulă se folosesc 4 picături direct pe limbă, de 4 ori/zi, până ne simţim bine. Nu există o anumită limită de timp, dar în general se recomandă 3 săptămâni. In cazuri grave, se pot folosi câte 4 picături la fiecare 10- 15 minute, până la dispariţia simptomelor. Efectul tratamentului oral se poate întări, dacă în apa de baie se pun 7 picături din remediul ales. Remediile nu au efecte secundare, nu creează dependenţă şi nu sunt pericole de su- pradozare. Nu există limite de timp pentru tratament. Durata depinde de fiecare pacient. S-ar putea să apară o agravare a tabloului simptomatic. în acest caz se continuă cu formula de bază, la care se adaugă cea necesară pentru noua problemă.

în general se pot amesteca într-un flacon 5 remedii pentru a se administra odată. în cazuri excepţionale se pot amesteca 6-7 remedii. Mai multe nu e cazul. De exemplu

Doctor Bach, a amestecat 9 remedii, doar în 2 cazuri, acestea constituind excepţii. Nu există esenţe periculoase şi nici combinaţii ale lor. Singurul lucru ce se poate întâmpla este să nu obţinem rezultatul scontat!! Remediile se pot lua şi în ceai sau apă. Doctor Bach a creat şi o singură combinaţie de 5 esenţe pe care a numit-o .,pachetul emoţional de prim ajutor”, compusă din Impaţiens, Star of Bethlehem, Cherry

Plum, Rock Rose şi Clematis. Această combinaţie a fost numită Rescue Remedy (Salix vitellina). Remediul Salvator, şi are efecte extraordinare în stare de şoc sau crize emoţionale. Are un efect calmant şi stabilizator, inversând starea mentală de panică şi readucând echilibrul. Rescue Remedy nu se recomandă pentru tratarea patologiilor de bază sau cronice, dar este foarte eficient în situaţii de criză provocate de:

teamă extremă - după un accident de circulaţie, muşcătura unui câine sau înaintea unui examen complicat;

anxietate sau confuzie după o dispută în familie, după primirea unei ştiri foarte neplăcute (deces, concediere)

stări proaste sau de mânie; atacuri de astm bronşic, dureri menstruale, arsuri, leziuni grave, iminenţa unei naşteri.

Cu ajutorul esenţelor florale, în speţă Rescue Remedy şi Crab Apple (cu proprietăţi depurative). s-a realizat Crema Rescue, folosind 6 picături din Rescue Remedy şi 4 picături de Crab Apple într-o cutie de cremă obişnuită. Această cremă s-a dovedit utilă în situaţii de urgenţa cum ar fi: lovituri, arsuri, luxaţii, plăgi, muşcături de insecte şi

chiar hemoroizi, răni. tăieturi, infecţii ale pielii, negi, pete pe piele. Crema se aplică numai de 2 ori/zi. Vom prezenta în continuare câteva remedii şi stările emoţionale şi mentale în care au efecte:

1. STRES - Elm, Impatiens. Vervain, Hornbeam

2. INSOMNIE - Agrimony, Rock Rose, Aspen, Vervain

3. EXAMEN - Clematis, Gentian, Larch, White Chestnut

4. DEZILUZII - Sweet Chestnut, Larch, Centaury, Gentian. Mimulus

5. DOLIU - Resucue Remedy, Sweet Chestnut, Waterviolet

6. OPERAŢII - Rescue Remedy

7. BULIMIE, ANOREXIE - Crab Apple, Cherry, Plum, Agrimony

8. NEGOCIERI - Centaury , Vine, Pine

9. LA VOLAN - Mimulus, Clematis, Impatiens, Larch, Gentian

10. PURIFICAREA INTERNĂ - crab Apple

11. DEPRESIE-Mustard

12. ELIBERARE DE NEGATIVITATE - Holly

13. DEPĂŞIREA DURERII ŞI SUFERINŢEI - Walter Violet

14. ELIBERAREA FURIEI NEEXPRIMATE - Willow

începând din anii 1970 s-au creat în toată lumea peste 300 de sisteme florale cu esenţe din diverse zone ale pământului. Astfel în California a fost înfiinţată de către

Richard Katz şi Patricia Kaminski. Flower Essence Socie- ty (FES), care a creat un sistem de 72 esenţe originale fiecare cu un cuvânt cheie. Aceste esenţe acţionează ca nişte catalizatori de transmutaţie pentru blocaje psihoenergetice de tip specific, cum ar fi cele ţinând de fricile în legătură cu sexualitatea, raporturile intime, sensibilitate şi dezvoltare spirituală.

în Germania. Andreas Korte, botanist şi cercetător, care putea comunica cu plantele încă de copil, a fondat un sistem de esenţe florale în care acestea sunt extrase prin aşa-numita „Metodă a cristalului", fără a tăia florile!!

Este considerat cel mai important cercetător şi terapeut din Europa.

în Canada, la Vanconver, Sabina Petitt a dezvoltat un sistem de esenţe din vieţuitoarele mării şi oceanului (moluşte, alge, corali, animale). Esenţele marine descoperite şi folosite de această specialistă în acupunctură şi medicină orientală se adresează câte unui meridian şi unei chakre.

în Australia, Ian White, fondator al Australian Bush Flower Essence Society, a creat un sistem original din flora specifică acestui continent, dominată de arbuşti şi tufişuri (bush - în engleză). în principiu, el respectă metoda Bach. dar foloseşte alte flori şi recomandă doze de 7 picături, dimineaţa şi seara.

Alte sisteme de esenţe florale au fost create de cercetători în Mexic, Brazilia (foarte multe), Gran Canaria. Spania, India, Himalaya, etc.

Foarte interesantă este activitatea societăţii Pegasus

Products Inc din Bouler Colorado, condusă la început de Gurudas, care folosind informaţiile obţinute de mediumul

Kevin Rverson (de calibrul lui Edgar Cavce), au descoperit 108 noi esenţe florale. Unele făceau deja parte din Esenţele SEF (ale lui Richard Katz), dar nu fuseseră descrise atât de amănunţit. în urma colaborării cu Kevin Rverson. Gurudas scrie şi publică un text de medicină subtil - energetică numit „Esenţele florale şi vindecarea prin vibraţii ”, de o valoare excepţională. în această lucrare se descriu mecanismele de activare biochimică şi subtil - energetică ale esenţelor florale, modurile în care pot fi folosite, direcţiile de cercetare ştiinţifică pentru validarea informaţiilor date.

Câteva citate din lucrarea lui Gurudas, cred că vor fi lămuritoare pentru mecanismul prin care acţionează esenţele florale.

„Florile reprezintă esenţa şi cea mai mare concentraţie de forţă vitală pe care o întâlnim pe planetă. Ele sunt experienţa care încununează creşterea plantelor. Esenţele preparate din flori nu sunt decât o impregnare eterică, nu se transferă nimic fizic. Este vorba de vibraţia eterică a plantei, de inteligenţa ei. Soarele care străluceşte deasupra apei transferă în apă forţa vitală a florii şi aceasta este transferată oamenilor, atunci când ei asimilează aceste esenţe vibratorii.”

„Când o esenţă florală sau un remediu homeopatic sunt ingerate, ele urmează un traseu special în interiorul corpului fizic şi al corpurilor subtile. Iniţial, ele sunt asimilate în sistemul circulator (fluxul sanguin). După aceea, remediul se poziţionează la mijlocul distanţei dintre sistemul circulator şi nervos. Aici se creează un curent electromagnetic prin polaritatea celor două sisteme. într-

adevăr, există o legătură strânsă între aceste două sisteme, pe care ştiinţa moderna nu o înţelege încă. Forţa vitală lu-

crează mai mult prin intermediul sângelui şi conştiinţa lucrează mai mult prin intermediul creierului şi a sistemului nervos. Aceste două sisteme prezintă proprietăţi asemănătoare celor ale cuarţului şi prin ele circulă un curent electromagnetic. Celulele sângelui, în special celulele roşii şi albe, conţin mai multe calităţi specifice cuarţului, iar sistemul nervos este mai impregnat de acest curent electromagnetic. Forţa vitală şi conştiinţa se servesc de aceste proprietăţi pentru a pătrunde în corpul fizic şi a-1 stimula.

De la jumătatea distanţei dintre sistemul nervos şi cel circulator, remediul, se îndreaptă de obicei, direct spre meridiane. Din meridiane, forţa vitală a remediului pătrunde în diversele corpuri subtile şi în chakre, sau se întoarce direct în corpul fizic, la nivel celular, prin mai multe porţi situate la jumătatea distanţei dintre sistemul nervos şi circulator. Drumul este determinat de tipul remediului şi de constituţia persoanei. Cele 3 porţi principale prin care forţa vitală a remediului reintră în corpul fizic sunt corpul eteric şi fluidul eteric, chakrele şi pielea cu proprietăţile sale cristaline asemănătoare celor ale bioxidului de siliciu. Fluidul eteric face parte din corpul eteric care înconjoară corpul fizic şi el transportă forţa vitală în celulele individuale. Părul, cu proprietăţile sale cristaline, este un depozit de forţă vitală; nu este o poartă. Diversele părţi ale corpului fizic reprezintă porţi în raport cu remediul vibratoriu doar din cauză că sunt asociate cu diverse chakre şi meridiane. Forţa vitală a remediului vibratoriu gravitează de obicei către o poartă, dar ea poate reintra în corpul fizic

prin mai multe porţi. După ce a trecut printr-una din porţile deschise, forţa vitală ajunge întotdeauna în punctul de mijloc dintre sistemele nervos şi circulator. Apoi ea ajunge în celule şi în zonele corpului fizic marcate de dezechilibru. Acest proces se petrece instantaneu, dar de obicei trebuie să treacă o vreme înainte de a se putea constata rezultatele".
Există diverse structuri cristaline asemănătoare - cuarţului în

corpul fizic (cristalele lichide) şi în cele subtile, care măresc impactul remediilor vibratorii. în corpul fizic, acestea includ: sărurile celulare, ţesuturile grase, limfa, celulele roşii şi albe şi glanda pineală. Aceste structuri cristaline reprezintă un sistem organic complet, care încă nu este înţeles cum trebuie de medicina modernă. Structurile cristaline funcţionează pe baza rezonanţei. Există o consonanţă între proprietăţile cristaline ale corpurilor fizice şi subtile şi multe din remediile vibratorii, în special remediile florale şi elixirele din pietre preţioase. Aceste proprietăţi ale corpului amplifică forţa vitală a remediilor vibratorii, aducând-o la un nivel la care sa fie recunoscută şi asimilată. într-adevăr, aceste structuri cristaline se comportă ca nişte transformatoare prin care majoritatea energiilor de natură eterică pătrund din nou în corp. Acesta permite distribuirea echilibrată a diferitelor energii la frecvenţe corecte, care stimulează eliminarea toxicităţii, pentru crearea sănătăţii.

într-un mod similar acţionează vibraţiile undelor radio asupra cristalelor dintr-un aparat radio. Cristalul rezonează cu frecvenţa înaltă în aşa fel încât o absoarbe, trecând pe lângă frecvenţele audio care sunt perceptibile de către corp. Când remediile vibratorii sunt amplificate, forţa lor vitală

ajunge mai repede şi într-o stare mai stabilă la părţile corpului marcate de dezechilibru. Remediile pot curăţa aura corpurilor subtile, astfel încât aceste dezechilibre nu vor mai contribui la crearea afecţiunilor.

In urma analizării acestor informaţii se poate afirma că esenţele florale conţin o concentraţie superioară de forţă vitală şi posedă calităţi care nu diferă prea mult de cele ale unei tincturi făcute chiar din energia conştiinţei!!

Am prezentat mai multe despre remediile florale, pentru că acestea se adresează în primă instanţă corpurilor subtile (eteric, emoţional, mental, spiritual) şi apoi şi corpului fizic, producând dezintoxicarea la toate nivelele, eliminarea dezechilibrelor energetice, revenirea la ARMONIE şi

ECHILIBRU, condiţie a SĂNĂTĂŢII.

Şi toate acestea fără NICI UN EFECT SECUNDAR, FĂRĂ CONTRADICŢII, CU O ACŢIUNE BLÂNDĂ.

în lume se pare că există peste 100.000 de terapeuţi care folosesc remediile florale. Din păcate la noi în România sunt foarte puţini, dar în mod cert numărul lor va creşte semnificativ.

3.7 ULEIURILE ESENŢIALE SAU ETERICE

Uleiurile esenţiale sau eterice sunt cunoscute şi folosite din antichitate în India, China, Egipt, Grecia, Roma. în secolul X, Avicema, marele medic şi învăţat arab a inventat distilarea în curent de aburi şi tehnici de masaj încă folosite.

Termenul de aromoterapie a fost inventat în 1928 de

chimistul francez Rene Maurice Gattefosse. care a folosii uleiul de levănţică pentru tratarea unei arsuri, ceea ce l-a făcut să studieze proprietăţile terapeutice ale uleiurilor esenţiale. Aceste uleiuri se extrag din flori, frunze sau coaja fructului prin distilare în curent de aburi sau presate la rece prin tehnica „effleurage" sau macerare în ulei fierbinte. Pentru 1 litru ulei esenţial de lavandă sunt necesare aproximativ 380 kg plante.

Fiind foarte concentrate şi volatile nu se pot utiliza în practică în stare pură. ci amestecate cu un ulei suport sau bază care poate fi uleiul din germeni de grâu. uleiul de jojoba. de avocado, de seminţe de struguri sau mai rar de soia sau migdale dulci. Concentraţia de ulei esenţial în uleiul de bază este de numai 2-3 %. In practică se folosesc 5- 7 picături din acest amestec în 50-60 ml apă sau în cada de baie. In aromoterapie (vom folosi mereu acest termen pentru că e mai complet şi corect în acest caz), se utilizează circa 300 de uleiuri, din care 36 mai frecvent. Este foarte important să se folosească numai uleiuri naturale, din plante cultivate organic. Uleiurile sintetice sau „parfumu- rile" nu au calităţi vindecătoare, pentru că nu conţin principiile active apte pentru uzul uman şi pentru că nu provin din natură, sursa

tuturor terapiilor alternative. Se păstrează în sticle brune, nu de plastic, la rece (5-10°C) până la 2-3 ani, cu excepţia uleiurilor de citrice care nu rezistă decât 6 luni.

Se folosesc prin vaporizare cu atomizor în cameră, prin vaporizator de ceramică, în lumânări sau uleiuri şi creme pentru masaj şi băi. Aroma lor are un puternic efect psihic şi fiziologic, astfel încât acţionează asupra minţii.

sufletului şi trupului ca un întreg. Mecanismul de acţiune asupra corpului fizic şi creierului este următorul: aerul cu moleculele de ulei esenţial intră prin nas, ajung în ţesutul olfactiv unde acestea sunt captate de receptorii olfactivi, numiţi „cili”. Fiecare celulă chemoreceptoare are două prelungiri, una la nivelul suprafeţei mucoasei şi alta la baza epiteliului, care merge profund, spre conexiunea cu fibrele nervoase. Impulsurile nervoase călătoresc prin aceste fibre, traversează osul etmoid până la bolta palatină şi cavitatea craniană. Aici începe „interpretarea aromei”. Sti- mulii senzoriali se asociază cu comportamentele emoţionale. Fibrele nervoase ajung în bulbii olfactivi, apoi în sistemul limbic din creier, care este un centru de comandă. Acesta este informat de existenţa moleculei de ulei esenţial şi creierul, ca răspuns, eliberează unele substanţe chimice care acţionează asupra sistemului nervos, relaxându-1 sau stimulându-1. Să amintim că nasul conţine peste 10 milioane de celule receptoare, iar sistemul limbic din creier controlează memoria, instinctele şi funcţiile vitale.

Efectele de eliminare a toxinelor emoţionale, calmare, relaxare şi echilibrare se explică conform cercetărilor efec- tuate de specialişti prin frecvenţa de vibraţie a uleiurilor eterice care este de 50- 320 MHz şi care intră în rezonanţă cu frecvenţa corpului emoţional.

Vom prezenta câteva uleiuri folosite în dezintoxicarea psihică şi fizică, cei interesaţi de aromoterapie în mod de- osebit, putând studia bibliografia indicată.

1. Uleiul de muşeţel - relaxant, elimină anxietatea,

tensiunea, furia. Este analgezic, antidepresiv, antispastic, bacterian, digestiv şi diuretic. Utilizat în dureri de cap, de

măsele, artrită, cistită. probleme de auz. Se combină cu: angelica, muşcata şi pergamută.

2. Uleiul de rozmarin - combate apatia şi favorizează memoria. Energetizează şi stimulează. Purificator, expectorant, antioxidant, antispastic, astringent, digestiv, fungicid, sudorific, reconstructiv. Util în migrene, dureri musculare, infecţii pulmonare.

3. Ulei de levănţică - atenuează stările de depresie şi tulburările emoţionale. Antidepresiv antiseptic, reglator, calmant, relaxant, analgezic, anticonvulsiv, antimicrobian, antireumatic, decongestiv, antiparazitar. Util în insomnii, dureri de cap, febră, palpitaţii, armuri, dereglări emoţionale. Se combină cu salvie, iasomie, pergamută. Precauţii: poate produce somnolenţă.

4. Ulei de ylang-ylang - ajută în probleme emoţionale în legătură cu autostima. Este antidepresiv, antiinfecţios, antiseptic, hipotensiv, calmant şi stimulant. Util în hipertensiune, palpitaţii, depresia după naştere, indigestii. Se combină cu iasomia, pomelo, pergamuta. Precauţii:poate produce dureri de cap si greţuri.

5. Ulei de eucalipt - favorizează concentrarea şi relaxarea tensiunii. Antiseptic, depurativ, expectorant, analgezic, întăritor, antireumatic, bacterian, decongestiv, cicatri- zant, eliberator. Util în dureri de cap, diaree, dezinfectarea spaţiului de locuit, înţepături de insecte. Se combină cu ienupărul, levănţică. pergamuta. Precauţii: nu se foloseşte dacă aveţi hipertensiune sau epilepsie.

6. Ulei de ienupăr - întăreşte stima de sine. Purificator, diuretic, antiparazitar, analgezic, astringent, depurativ, detoxifiant, antireumatic, antiseptic, cicatrizant. Util în re-

tenţii de lichide, acnee, celulita, dureri menstruale, dezin-

toxicare sistem digestiv. Se combină cu salvia. pergamută. chiparosul. Precauţii: nu se foloseşte în timpul sarcinii.

Pentru dezintoxicarea emoţională, specialiştii recomandă amestecuri din mai multe uleiuri, care acţionează sinergetic, cum ar fi:

1. Pentru eliminarea stresului (calmare) - levănţică, muşeţel, neroii, măghiran, Ylang-ylang, santal, trandafir, rădăcină de angelică, nielisă.

2. Pentru eliminarea fricii - sunătoare, iasomnie, muşeţel, neroii, ylang-ylang, busuioc, melisă, trandafir, ienupăr, măghiran, rădăcină de angelică, tămâie, levănţică.

3. Pentru eliberarea furiei - muşeţel, ylang-ylang, melisă. trandafir, ienupăr, măghiran, rădăcină de angelică, tămâie, levănţică.

4. Pentru eliminarea grijilor - rozmarin, mentă, busuioc, lămâie, ienupăr.

5. Pentru nerăbdare - tămâie, muşeţel şi celelalte uleiuri calmante.

6. Pentru traume sufleteşti - trandafir, smirnă, măghiran.

Pentru suferinţă cauzată de moartea cuiva drag - trandafir, melisă, tămâie, măghiran, rădăcină de angelica, chiparos, mir, pergamută.

Pentru separarea dureroasă de cineva (divorţ, despărţire) - trandafir, geranium, pergamută, smirnă, tămâie, isop. măghiran, levănţică, patchuli, ylang-ylang, rădăcină de angelică, santal, sunătoare.

7. Pentru depresii - pergamută. geranium, rozma

rin, ienupăr, iasomie, mentă, melisă.

8. Pentru tristeţe - pergamută, iasomie, patchuli, mentă, cimbrişor.

9. Pentru nervozitate - trandafir, neroii, sunătoare, iasomie, vetiver, levănţică. rozmarin, geranium

10. Pentru detoxifiere fizică - grepfrut, fenicul, ienupăr, trandafir, lămâie.

Uleiurile esenţiale se pot folosi şi la băi terapeutice . Apa

trebuie să fie călduţă, durata 10-20 minute, nu mai mult pentru că excesul poate dăuna inimii şi pielii, iar în apă se pun în medie 7-10 picături dintr-un ulei sau combinaţie.

De exemplu:

1. Pentru recuperarea energiei -
Rozmarin 5 picături Muşcată 5 picături

2. Pentru circulaţie şi revigorare -
Patchuli 4 picături Levănţică - 3 picături Trandafir - 2 picături

3. Pentru teamă - cuişoare, năpraznic, cimbru.

4. Pentru panică - cimbru, mandarin, ylang-ylang.

5. Pentru iertare de sine - ghimbir, smirnă, vanilie.

6. Pentru gelozie - portocală, ylang-ylang, mesteacăn, cimbru.

7. Pentru singurătate - scorţişoară, eucalipt, grepfrut, lămâiţă.

8. Pentru regret - coriandru.

9. Pentru traume - muşeţel, vetiver, lavandă, eucalipt.

10. Pentru depresie - cuişoare grepfrut.

11. Pentru tensiune mentală - busuioc, lavandă, cui- şoare, ylang-ylang,migdale,nucşoară.

12. Pentru detoxifiere fizică - rozmarin, salvie. molid.
‘ patchuli.

13. Pentru oboseală - cimbru, migdale.

Spre deosebire de remediile florale Bach, care nu au contraindicaţii şi niciun efect negativ, uleiurile esenţiale pot avea şi efecte negative sau secundare funcţie de bolnav şi afecţiune. De aceea este neapărat necesar să consultaţi un specialist în aromoterapie, înainte de a le folosi. Ca o regulă generală, chiar dacă vi se recomandă un anumit ulei. dacă nu vă place cum miroase nu-l folosiţi !

Precauţii generale: feriţi ochii, nu folosiţi decât uleiuri esenţiale în ulei de bază (concentraţia 2-3 %). Femeile în perioada sarcinii trebuie să evite utilizarea uleiurilor esen- ţiale.

ALTE SISTEME

în practică există şi alte metode şi tehnici folosite pentru dezintoxicare psihică (mai ales), echilibrare şi tratamente (terapii), ca de exemplu: homeopatia, cristaloterapia. cromoterapia, terapia acustică, terapia prin vis, reflexoterapia, biorezonanţa, etc. Acestea sunt mai complexe, se practică de către specialişti şi nu se pretează de regulă la autotratamente ! Ca urmare nu le-am prezentat, socotind că cei interesaţi vor apela la specialiştii domeniilor respective şi vor studia literatura existentă pe piaţă.

3.8 ALTE TEHNICI SIMPLE

Există o serie de tehnici simple, experimentate de medici, terapeuţi, vindecători, căutători spirituali, care ne pot ajuta să ne curăţăm de toxinele emoţionale şi mentale, să ne echilibrăm, să ne găsim liniştea şi armonia, daruri naturale ale fiinţei noastre. Singura condiţie pentru a verifica efectele acestor tehnici este ACŢIUNEA făcută cu ÎNCREDERE sau CREDINŢĂ.

Vom prezenta câteva tehnici accesibile oricărui om, care îşi asumă responsabilitatea pentru starea lui de sănătate şi de bine.

3.8.1 EXERCIŢIUL GURII UMEDE

Când avem gura uscată, e semn că avem gânduri negative şi suntem stresaţi. în organism apare excesul de adrenalină, cauzat de stres, sistemul neurovegetativ care funcţionează preponderent este simpaticul, cel care „accelerează” toate funcţiile organelor, biciuindu-le pur şi simplu. Pentru a combate stresul este suficient să trimitem comanda-gând, că avem salivă în gură, imediat gura va fi umedă şi mediul cu salivă este alcalin. în această situaţie intră în acţiune sistemul neurovegetativ parasimpatic (datorită alcalinităţii), sau nervul VAG, care este „moderatorul” activităţii organelor din corp. Acestea se liniştesc, funcţionarea lor revenind la normal. Mai mult, VAG-ul influenţează direct inima şi circulaţia sângelui (care se desfăşoară normal în regim uşor alcalin pH=7,35); ceea ce duce la normalizarea

metabolismului şi a nutriţiei fiecărei celule, în special a celulelor creierului. Vedem ce putere are gândul

dar şi ce important e să mâncăm alcalin şi să bem apă alcalină, toate nivelele fiinţei n'oastre fiind interconectate şi interdependente în ambele sensuri. încercaţi şi vă garantăm că funcţionează !

3.8.2 BAIA CU SARE GRUNJOASĂ

După baia de curăţenie, se face o baie de 10-20 minute (nu mai mult!) cu apă călduţă şi 0,5 kg de sare grunjoasă. Sarea are proprietatea de a neutraliza vibraţiile negative, acumulate în cursul zilei. în timp ce stăm în apă (care ar trebui filtrată cu un filtru ce reţine 90% din clorul foarte periculos), putem respira calm şi spune în gând sau cu voce tare câteva afirmaţii pozitive. Sau puteţi visa la momente frumoase din viaţa dumneavoastră, la locuri frumoase în care aţi fost. Evident că după baie veţi fi liniştit şi relaxat, şi veţi avea un somn liniştit şi odihnitor. Această baie se face de 2 ori/lună (unii naturişti spun 1 dată/ săptămână). După baie se poate lua miere şi polen.

3.8.3 EXERCIŢIUL ATENŢIEI PE MÂINI[13]

Aşa cum spunea Aniok de Souzenell: „mâinile sunt. nici mai mult, nici mai puţin, decât icoana Tatălui"

în toate tradiţiile mâna e prelungirea inimii, dar numai în creştinism se spune că este imaginea Tatălui, icoana Tatălui. Palmele mâinilor sunt de asemenea ochii secreţi ai oamenilor, cu care pot privi în normalul intrinsec (care este dincolo de normalul bunului simţ).

La iudei mâna este mâna rigorii, mâna dreaptă este

1' Conform Mario Sorin Vasilescu

mâna milei şi a graţiei.

La creştini mâna stângă e cea care primeşte (energie, obiecte, bani), iar cea dreaptă cea care dă, transmite.

în islam se consideră că falangele sunt receptaculele

literelor în forma lor primară, deci apropiată de Logos, aşa cum îl înţeleg creştinii. Cele 28 de articulaţii ale tuturor falangelor, cu încheieturi cu tot, reprezintă (nici mai mult, nici mai puţin) decât numele inexplicabil al lui Dumnezeu!

Să reamintim că proiecţia mâinilor ocupă pe cortex 1/3, iar restul corpului 2/3. Sigur la nivelul mâinilor există puncte de acupunctură, canale de energie, chakre minore (centri energetici).

Important este că prin dirijarea atenţiei asupra mâinilor, de la braţ, antebraţ până la palmă şi falange, trecem de la idee la acţiune. Concret vom trimite atenţia întâi în mâna stângă câteva minute (1-3), apoi în mâna dreaptă, câteva minute (1-3). Vom simţi o încălzire, semn că energiile circulă. Cele 2 emisfere cerebrale se echilibrează, vom fi mai liniştiţi şi calmi. Dacă menţinem mai mult atenţia pe mâna dreaptă, asta ne va face mai fermi, mai activi, mai puternici, şi ne face mai transparenţi pentru lumina interioară. Se stimulează informaţia străveche a înţelegerii şi înţelepciunii. Cu mâna dreaptă facem semnul crucii. Menţinem atenţia mai mult pe mâna stângă care este mâna pasivă (primeşte), ori de câte ori avem nevoie să ne încredinţăm viitorului propriu. Asta înseamnă că învăţ să las să curgă existenţa şi eu odată cu ea, adică: „Facă-se Voia Ta". Mâna stângă e structură, matrice, pattern, organizare, încadrare în spaţiu. Mâna stângă este mâna care îmi conferă capacitatea de organizare, ne concentrăm pe mâna stângă.

Prin mâna stângă se activează trezirea originală înscrisă în om.

Când este frig, concentraţi-vă pe mâna dreaptă; apare repede căldura, pentru că e în legătură cu soarele.

Când este cald, concentraţi-vă pe mâna stângă - va apărea răcoare, pentru că este în legătură cu Luna. Foarte interesant este faptul verificat că atunci când te concentrezi pe mâna dreaptă se favorizează toate reacţiile ionilor de aur prezenţi în organism şi în apropierea sa iar când te

concentrezi pe mâna stângă, se observă un metabolism al Argintului activat în jurul nucleului celulelor. Dacă unim cele 2 mâini, după ce am avut atenţia pe fiecare dintre ele, va apare justeţea şi fervoarea. Fervoarea fiind depăşirea echilibrului pentru ascensiunea la un nivel de frecvenţă mai înaltă. Se spune în textele sfinte: „roagă-te lui Dumnezeu şi mulţumeşte-i lui Dumnezeu cu aceeaşi fervoare”, şi ţinem palmele împreunate când ije rugăm cu fervoare!

La sfârşitul exerciţiului, staţi cu palmele depărtate la 10 cm. Imaginaţi-vă că spaţiul dintre degete devine ca un corp solid care opune rezistenţă. Apăsaţi acel corp imaginar dintre palme şi observaţi dacă s-a modificat sau nu senzaţia propriei voastre prezenţe. Măriţi presiunea dintre palme până le lipiţi, menţinându-le într-o presiune dulce, dar convingătoare şi acceptaţi această senzaţie odată cu senzaţia întregului corp. Măriţi presiunea între palme, nu lăsaţi niciun spaţiu. Observaţi reacţia respiraţiei, observaţi reacţia organismului şi gândiţi-vă la problema care vă frământă, lăsând-o în presiunea acestor palme. Nu ca şi cum aţi prins-o pe ea între palme, dar lăsaţi senzaţia din palme şi a întregului trup să se adune cu senzaţia proble

mei voastre. Apoi, depărtaţi mâinile brusc şi puneţi-le în poală fară să se atingă. Şi mulţumiţi-vă să simţiţi palmele, mâinile, întregul corp. problema care era până acum.

După exerciţiu e posibil ca problema să fi dispărut, sau să nu mai deranjeze.

Aşa că ori de câte ori aveţi ocazia, fui atenţi la mâinile voastre !

3.8.4 EXERCIŢIUL ATENŢIEI PE RESPIRAŢIE

Respiraţia este un alt act fundamental al viului. Fără a respira nu putem trăi mai mult de 3 minute. Spre comparaţie, fară apă putem trăi maxim 3 zile, iar fară mâncare 60- 70 zile. Aşa cum frumos spunea un înţelept, respiraţia e una din manifestările Duhului Sfânt în fiinţa omenească.

Din păcate, aşa cum facem şi cu alte aspecte ale vieţii

noastre, nu îi acordăm atenţia cuvenită, nu mai ştim să re-spirăm complet. Dirijarea atenţiei pe respiraţie, e considerat cel mai simplu exerciţiu de concentrare. Indreptân- du-ne atenţia pe actul respirator, acesta se linişteşte, devine calm şi regulat, şi conduce la calmarea mentalului. Dacă reînvăţăm să respirăm corect, adică complet şi numai pe nas, sângele va fi mai bine oxigenat, plămânii vor funcţiona normal şi noi vom lua mai multă energie din mediul înconjurător.
Respiraţia completă are 3 faze: abdominală, costală şi claviculară. pe care le integrează într-o singură mişcare amplă şi ritmată. învăţarea se face mai bine în poziţia culcat pe spate. Fazele sunt următoarele:

a) Golirea plămânilor până la fund. Expirul este mai important decât inspirul.

b) Coborâţi lent diafragma şi lăsaţi să intre ae

rul în plămâni, lent până când abdomenul va fi umplut şi plămânii vor fi plini de aer.

c) Depărtaţicoastele, fără sforţare, apoi

d) Terminaţi umplerea plămânilor ridicând claviculele.

In timpul inspirului aerul trebuie să intre progresiv, fără sacadări, în flux continuu. Nu trebuie să faceţi niciun zgomot respirând. Este esenţial de a respira liniştit.

Foarte important: spiritul trebuie să fie concentrat în întregime asupra actului respirator.

Evitaţi contractarea muşchilor mâinilor, feţei sau gâtului, în special în ultima fază (claviculară) a respiraţiei.

Când aţi umplut plămânii complet, expiraţi în ordinea inspiraţiei, tot lent, fără sacadări sau efort. Abdomenul să fie retras la sfârşitul expiraţiei. Reîncepem apoi să inspirăm în acelaşi stil. Nu vă umpleţi ca o minge de fotbal. Respiraţi în voie, nu forţaţi niciodată. Amintiţi-vă că respiraţia ideală este PROFUNDĂ, LENTĂ, CALMĂ. Se recomandă ca expirul să fie dublul inspirului ca timp. Practicând respiraţia completă veţi

avea EFECTELE şi în plan fizic şi anume: descongestionarea şi mai buna funcţionare a ficatului şi vezicii biliare; stomacul, pancreasul şi tot tubul digestiv sunt masate şi tonifiate; descongestionarea plexului solar, care este plexul abdominal vegetativ. Plexul solar este plexul anxietăţii, ceea ce explică efectul calmant al respiraţiei complete.

Respiraţia completă şi atenţia pe respiraţie, sunt condiţii prealabile pentru o bună meditaţie.

3.8.5 RELAXAREA

Este o tehnică extraordinară pentru calmarea minţii, eliminarea tensiunilor, grijilor, toxinelor mentale şi emoţionale.

Relaxarea ajută şi la stabilirea primelor legături cu subconştientul. Este şi ea o condiţie prealabilă pentru o bună meditaţie. Există metoda de relaxare clasică din yoga şi antrenamentul autogen al lui J. H. Schultz, inspirat din relaxarea yoghină.

Poziţia clasică - culcat pe spate, cu mâinile pe lângă corp, dar se poate şi în fotoliu cu mâinile pe genunchi sau pe lângă corp.

Efectele unei bune relaxări:

eliminarea tensiunilor şi a oboselii; creierul ajunge să lucreze în regim de unde a, 7-14 Hz, ceea ce contribuie la eliminarea toxinelor mentale şi emoţionale;

15 minute de relaxare profundă, valorează cât 1-2 ore de somn;

Reducerea stresului (metodă sigură);

Toate organele funcţionează în regim normal nu „accelerat”;

Dispar insomniile, somnul e mai odihnitor, creşte capacitatea de lucru intelectual, nu ne mai enervăm aşa uşor.

VARIANTA 1

Are 6 faze şi anume: greutatea, căldura, o inimă caldă, respiraţia calmă şi regulată, plexul solar suplu şi cald, răcoare pe frunte.

Se începe cu PREGĂTIREA: imaginaţi-vă că vă ri-

dicaţi masca de riduri şi tensiuni. Toţi muşchii se destind. Pleoapele se închid încet şi ochii privesc la vârful nasului. Gura e întredeschisă, limba atinge gingia superioară. încercaţi să respiraţi profund, fără sforţări diafragmatice: expirul să fie de 2 ori cât inspirul. Exemplu: inspir 2 - expir 4, apoi inspir 3- expir 6. Puteţi merge mai departe, dar fară a forţa. Apoi vă întoarceţi în sens invers. Pregătirea durează 2-3 minute.

Faza I- GREUTATEA

Veţi învăţa să simţiţi în corp o agreabilă senzaţie de greutate; veţi începe cu braţul drept, dacă sunteţi dreptaci. Mental gândiţi-vă la ceea ce spuneţi, repetaţi formulele:

Braţul meu drept devine moale şi greu (6-8 ori);

Braţul meu drept devine din ce în ce mai greu (6-8 ori);

Braţul meu drept este într-adevăr foarte greu (6-8 ori);

Eu sunt foarte calm (1 dată).

Apoi deschideţi ochii şi lăsaţi să dispară senzaţia de greutate. Faceţi mai multe flexiuni ale braţului. Inspiraţi şi expiraţi profund de mai multe ori. Verificaţi-vă poziţia, destinderea feţei şi reîncepeţi ciclul. Faceţi în fiecare zi 2- 3 şedinţe de 7-10 minute fiecare (inclusiv pregătirea). Repetaţi formulele textual. Imaginaţi-vă braţul din ce în ce mai greu. Lăsaţi-vă penetrat de cuvinte şi de senzaţia de greutate.

Lucraţi cu braţul drept 3 zile, cu braţul stâng, apoi cu picioarele, tot câte 3 zile.

Exerciţiile de greutate se fac 21 de zile. Dacă senzaţia de greutate apare mai devreme, puteţi trece mai repede la faza a II-a.

Faza a Ii-a - CĂLDURA

Veţi învăţa acum să vă provocaţi o senzaţie de căldură în interiorul corpului, la dorinţă. Faceţi întâi pregătirea, apoi un ciclu de exerciţii de greutate (un tur complet al corpului),

apoi treceţi la exerciţiul căldurii.
Repetaţi mental:
Braţul meu drept devine cald (6-8 ori)
Braţul meu drept devine din ce în ce mai cald (6-8 ori);
Braţul meu drept devine complet cald (6-8 ori)
Mă simt complet calm (1 dată)
în timpul folosirii formulelor, utilizaţi-vă şi imaginaţia.
Lucraţi cu braţul drept 3 zile, apoi 3 zile cu braţul stâng si aşa mai departe. La sfârşit veţi utiliza formulele rezumând primele 2 exerciţii.
Braţele şi picioarele devin grele şi calde (6-8 ori)
Braţele şi picioarele devin din ce în ce mai grele şi calde (6-8 ori);
Braţele şi picioarele sunt complet grele şi calde (6-8 ori);
Mă simt complet calm (1 dată).
între cicluri deschideţi ochii, faceţi câteva mişcări şi descărcaţi-vă puţin de senzaţia de greutate şi căldură. Apoi reîncepeţi. Dacă e necesar, pentru a resimţi această senzaţie de căldură, introduceţi braţul, între şedinţe , în apă caldă spunând cu voce tare: „braţul meu devine din ce în ce mai cald”.
Puteţi de asemenea să vă imaginaţi căldură în interiorul picioarelor.

Faza a Ill-a - O INIMĂ CALDĂ Veţi învăţa acum să obţineţi bătăi calme şi regulate ale inimii. Faceţi pregătirea şi fazele I şi II. încercaţi să simţiţi bătăile inimii în piept sau în gât, sau oriunde vreţi (cei care au migrene, nu vor încerca să le simtă în cap).
Apoi repetaţi în linişte:
Simt o căldură în piept (6-8 ori)
Inima bate calm şi regulat (6-8 ori)
Mă simt perfect calm (1 dată)
Practicaţi acest exerciţiu 7-10 minute, de două sau de trei ori/zi timp de două săptămâni.
Faza a IV-a - RESPIRA ŢIA

Faceţi pregătirea, apoi repetaţi formulele următoare:
Braţele şi picioarele mele devin grele şi calde (1-2 ori);
Braţele şi picioarele devin din ce în ce mai grele şi mai calde (1-2 ori);

Braţele şi picioarele devin complet grele şi calde (1 -2 ori);

Inima bate calm şi regulat (1-2 ori);

Mă simt complet calm (1 dată);

Respiraţia este complet calmă (1-2 ori);

Mă simt complet calm (1 dată).

Faceţi acest exerciţiu 7-10 minute de 2-3 ori/zi în 15 zile.

Ultima formulă poate fi înlocuită cu: „eu sunt în întregime respiraţie

Faza a V-a - PLEXUL SOLAR

Veţi învăţa să obţineţi o senzaţie agreabilă de căldură

la nivelul plexului solar (între ombilic şi coşul pieptului).

Faceţi pregătirea şi fazele I - IV.

Apoi repetaţi:

Stomacul şi plexul solar e suplu şi cald (6-8 ori)

Mă simt perfect calm (1 dată)

Dacă doriţi, puteţi pune mâna dreaptă pe plexul solar în timpul exerciţiului. Se poate utiliza şi formula „Căldura radiază din plexul meu solar”. Faceţi 7-10 minute, de 2-3 ori/zi, timp de 15 zile.

Faza a Vl-a. - RĂCOARE PE FRUNTE

Veţi învăţa acum să obţineţi o senzaţie de răcoare pe frunte. Faceţi pregătirea şi fazele I-V. Apoi repetaţi:

Fruntea mea este răcoroasă (rece) 6-8 ori

Mă simt perfect calm (1 dată)

Imaginaţi-vă o briză uşoară, răcorind fruntea şi tâmplele. Practicaţi 7-10 minute, de 2-3 ori/zi timp de 15 zile.

Notă

Şedinţa nu se termină brusc. Deschideţi ochii, clipiţi, întindeţi-vă, ieşind din senzaţia de greutate.

Repetaţi formulele cuvânt cu cuvânt, dar nu automat. Pronunţaţi-le cu grijă, cu intenţie şi emoţie, pentru ca ele să se infiltreze în conştiinţa dumneavoastră. Aveţi grijă să nu adormiţi. Dacă totuşi apare somnul, spuneţi formula: „ Corpul meu poate adormi, dar spiritul meu rămâne treaz şi vigilent”.

Formulă finală:

,, Braţele şi picioarele sunt grele şi calde
Inima şi respiraţia sunt grele şi calde
Plexul solar e suplu şi cald, simt răcoare pe frunte

Sunt complet calm ”

Numărul de zile de practică pentru fiecare fază este orientativ. Puteţi realiza 3 sau chiar toate cele 6 faze şi numai într-o zi. Dar insistaţi şi repetaţi zilnic.

VARIANTA 2

Exerciţiul de relaxare ajută nu numai la eliberarea corpului de tensiuni ci şi la stabilirea primelor legături cu subconştientul. Aşezaţi-vă confortabil pe un fotoliu sau pe podea, având grijă să fiţi îmbrăcaţi lejer. Gândiţi-vă la oasele şi la muşchii dumneavoastră şi simţiţi-le apăsând pe sol. Cu ochii închişi, respiraţi lent şi profund. în timpul expirului simţiţi tensiunile cum încep să se diminueze şi spuneţi-vă că vă destindeţi. Cu fiecare respiraţie simţiţi cum se dizolvă tot mai multe tensiuni şi vă destindeţi tot mai profund. Imaginaţi-vă muşchii destinşi. Acum contractaţi călcâiele foarte puternic. Număraţi încet de la 1 la 5 păstrând această senzaţie de tensiune în călcâie. Apoi, destindeţi-vă. Relaxaţi complet călcâiele şi simţiţi diferenţa. Apoi întindeţi călcâiele, picioarele şi fesele păstrând restul corpului destins. Menţineţi această senzaţie de tensiune numărând încet până la 5. Destindeţi-vă. Apreciaţi această impresie de uşurare după tensiune. întindeţi acum muşchii coapselor şi ai gambelor cât puteţi de tare. Simţiţi această tensiune fizic şi mental numărând încet de la 1 la 5. în sfârşit, destindeţi-vă. Simţiţi cum se relaxează muşchii. Apoi strângeţi muşchii fesieri şi număraţi până la 5. După care vă destindeţi. Continuaţi acum

cu întinderea muşchilor spatelui şi ai abdomenului numărând de la 1 la 5. Perceperi bine senzaţia de tensiune a întregului corp. Decon-

tractaţi-vă şi relaxaţi-vă. Spuneţi corpului dumneavoastră să-şi relaxeze muşchii şi mai mult. Percepeţi această senzaţie de destindere. Apoi întindeţi muşchii cutiei toracice, numărând până la 5 după care vă destindeţi. Expiraţi şi simţiţi destinderea tuturor muşchilor toracelui şi ai spatelui. Simţiţi cum dispare orice tensiune, orice crispare. întindeţi acum braţele şi strângeţi cei 2 pumni. Conştientizaţi această tensiune în timp ce număraţi până la 5. Lăsaţi braţele să cadă pe lângă corp şi destindeţi-vă. Gustaţi destinderea după tensiune. Acum veţi contracta toţi muşchii feţei, strângeţi maxilarele, ochii şi întindeţi pielea capului menţinând tensiunea prin numărare de la 1 la 5. Destindeţi toţi muşchii frunţii, pielea capului, ochii, gura, limba şi gâtul. Faceţi să dispară orice efort şi orice tensiune. Percepeţi diferenţa. Acum veţi întinde toţi muşchii corpului. începeţi cu călcâiele, picioarele abdomenul, spatele, toracele, umerii, braţele, pumnii, gâtul şi faţa. întindeţi cât mai mult posibil. Păstraţi tensiunea cât număraţi de la 1 la 5. Destindeţi-vă. Simţiţi cum impresia agreabilă de destindere se răspândeşte de-a lungul întregului corp. Percepeţi mental senzaţia de destindere completă. Scrutaţi mental corpul dumneavoastră de la picioare la cap. Dacă un muşchi nu este destins, întindeţi-1, menţineţi tensiunea, apoi destin- deţi-1. Corpul dumneavoastră este acum în întregime destins. Lăsaţi această senzaţie agreabilă de destindere să parcurgă corpul dumneavoastră de la picioare la cap. Conştientizaţi senzaţia de destindere totală. în timp ce vă destindeţi formulaţi afirmaţiile pozitive pe care vi le-aţi ales personal. Apoi hotărâţi-vă să deschideţi ochii după ce aţi numărat până la 5. Cu cât veţi practica mai des, cu atât veţi

realiza mai uşor relaxarea. Câteva minute de relaxare permit disiparea tensiunilor şi a oboselii.

VARIANTA 3 - ANTRENAMENTUL AUTOGEN AL LUI SHULTZ

Această tehnică este preluată din relaxarea yoghină cu modificări. Este o metodă de autodecontractare bazată pe puterea de concentrare a subiectului. Se stă întins, cu ochii închişi şi se ia corpul bucată cu bucată începând de la braţul drept şi continuând cu braţul stâng, picioare, torace, gât, cap, etc. urmărindu-se în primă fază obţinerea senzaţiei de căldură şi greutate. Prin antrenamentul autogen ne desprindem de mediul înconjurător, intrăm în starea alfa şi obţinem:

relaxarea întregului sistem muscular şi eliminarea tensiunilor;

senzaţia de căldură şi greutate a corpului; senzaţia de calm respirator, digestiv, de rărire şi stăpânire a bătăilor inimii;

senzaţia de frunte proaspătă, răcorită.

Această tehnică trebuie practicată zilnic. Dacă întrerupem o săptămână ne trebuie apoi două săptămâni pentru a ajunge din nou la stadiul la care eram. Dar după ce aţi învăţat tehnica este uşor de practicat şi în alte condiţii nu numai în fotoliu sau culcat pe podea. Prezentăm în continuare cele nouă exerciţii ale antrenamentului autogen.

Exerciţiul 1 Sunt în întregime liniştit.

Sunt cu desăvârşire calm.

Toţi muşchii îmi sunt destinşi şi odihniţi.

O linişte plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniştea.

Simt o linişte şi o pace interioară.

Sunt complet calm.

Braţul meu drept este greu şi inert.

Braţul meu drept este în întregime greu.

O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, braţul, mâna

şi ajunge până în vârful degetelor.

Braţul meu drept este greu.

Braţul meu drept este foarte greu.

Linişte şi greutate.

Sunt în întregime liniştit.

Recomandări: mişcaţi braţele de 3 ori în sus şi în jos. Respiraţi adânc de 3, 4 ori. Strângeţi pumnii şi deschideţi ochii. învăţaţi acest exerciţiu pe de rost ca pe o poezie. Când îl spuneţi, folosiţi-vă şi imaginaţia. Priviţi cu ochiul dumneavoastră interior fiecare muşchi pe care îl destindeţi. Aşa ca şi cum le-aţi vedea pe un ecran tv. La sfârşitul exerciţiului bucuraţi-vă de viaţă, bucuraţi-vă că respiraţi, ca vedeţi, că trăiţi, că aţi reuşit totul pe deplin. Mulţumi- ţi-vă dumneavoastră şi lui Dumnezeu pentru totul. Nu treceţi la exerciţiul următor până nu-1 realizaţi pe primul, perfect.

Exerciţiul 2

închideţi ochii.

Sunt în întregime liniştit.

Sunt cu desăvârşire calm, destins şi odihnit.

Toţi muşchii îmi sunt destinşi şi odihniţi.

O linişte plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniştea.

Simt o linişte şi o pace interioară.

Sunt complet calm.

întregul meu corp este greu şi inert.

Umerii. braţele mâinile şi picioarele sunt grele, întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare. Corpul zace atent şi destins ca un arc în repaus, împietrit ca o stană de piatră.

O greutate firească îmi năvăleşte în tot trupul.

O greutate liniştitoare mă împresoară.

Linişte şi greutate.

Liniştea şi echilibrul mă inundă.

In jurul meu este numai calm şi un necontenit echilibru.
Aceleaşi recomandări ca la exerciţiul 1.

Exerciţiul 3 închideţi ochii.

Sunt în întregime liniştit.

Sunt cu desăvârşire calm.

Toţi muşchii îmi sunt destinşi şi odihniţi.

O linişte plăcută mă înconjoară. Calmul mă inundă. Nimic nu-mi tulbură liniştea.

Simt o linişte şi o pace interioară.

Sunt complet calm.

întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.

Umerii, braţele, mâinile, picioarele, întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare. Corpul zace atent şi destins ca un arc în repaus, împietrit ca o stană de piatră.

O greutate firească năvăleşte în tot trupul.

O greutate liniştitoare mă împresoară.

O căldură agreabilă îmi cuprinde braţul drept, mâna dreaptă.

Ajunge până în vârful degetelor.

Venele braţului drept se dilată.

O căldură plăcută năvăleşte în braţul drept şi mâna dreaptă

Ca într-o baie caldă.

Braţul meu este învăluit într-o căldură odihnitoare. Linişte, greutate, căldură. Liniştea şi echilibrul mă împresoară.

Mă las cuprins în voie de tihna senină şi necontenitul echilibru din jurul meu.

Respectaţi aceleaşi recomandări cu stricteţe.

Nu treceţi mai departe până nu realizaţi totul perfect.

Exerciţiul 4 închideţi ochii.

Sunt în întregime liniştit.

Sunt cu desăvârşire calm.

Toţi muşchi îmi sunt destinşi şi odihniţi.

O linişte plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniştea.

Simt o linişte şi o pace interioară. Sunt complet calm. întregul meu corp zace greu. fără vlagă, inert.
Umerii, braţele, mâinile picioarele, întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare. Corpul zace atent şi destins ca un arc în repaus, împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
O căldură plăcută îmi împresoară umerii, braţele, mâinile, picioarele şi se resfiră în tot corpul până în vârful picioarelor.
Tot corpul este scăldat de o căldură plăcută si liniştitoare.
Ca într-o baie caldă.
Linişte, greutate, căldură.
Liniştea şi echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină şi necontenitul echilibru din jurul meu.
Recomandările rămân aceleaşi. Exerciţiul se repetă la o şedinţă de câte ori încape în 15-20 minute de relaxare.
Exerciţiul 5 închideţi ochii.
Sunt incredibil de liniştit.
Sunt cu desăvârşire calm.
Toţi muşchii sunt destinşi şi odihniţi.
O linişte plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniştea.
Simt o linişte şi o pace interioară.

Dezintoxicarea fizică fi psihică Corpul meu este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare.
El zace atent şi destins ca un arc în repaus, împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.

Tot corpul este scăldat într-o căldură plăcută şi liniştitoare.
Ca într-o baie caldă.
Inima bate liniştit şi e cald.
Inima împrăştie sângele cald în tot trupul meu.
Simt cum îmi încălzeşte umărul stâng şi braţul stâng. Se răsfiră ca o căldură moleşitoare până în vârful degetelor mâinii stângi.
Inima lucrează de la sine.
De abia îmi dau seama cum sângele .pompat de inimă încălzeşte tot trupul.
Inima bate liniştit egal şi de la sine.
Linişte, greutate, căldură.
Liniştea şi echilibrul mă fură total.
Mă las cuprins în voie de tihna senină.
Recomandări: sunt aceleaşi ca la celelalte exerciţii.
Exerciţiul 6 Sunt în întregime liniştit.
Sunt cu desăvârşire calm.
Toii muşchii îmi sunt destinşi şi odihniţi.
O linişte plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniştea.
Simt o linişte şi o pace interioară.

Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate agreabilă.
El zace atent şi destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
Tot corpul e scăldat într-o căldură plăcută şi liniştitoare.
Ca într-o baie caldă.
Respiraţia mea este liniştită şi rară.
Aerul care mă înconjoară este liniştit Respir liber şi aproape de la sine.
Aerul este foarte limpede în jurul meu.
Trupul meu respiră calm şi agale.

Mă scald într-o baie de aer plăcută şi înviorătoare. Plămânii se mişcă liniştit.

Respir în pace.

Aerul care mă împresoară este ca un balsam dătător de viaţă.

In preajma mea totul respiră în linişte.

Un aer tonic, proaspăt ca de înălţimi.

Linişte, greutate, căldură.

Liniştea şi echilibrul mă înconjoară.

Mă las cuprins în voie de tihna senină şi echilibrul din jurul meu.

Aceleaşi Recomandări.

Exerciţiul 7 Sunt în întregime liniştit.

Sunt cu desăvârşire calm.

Toţi muşchii sunt destinşi şi odihniţi.

O linişte plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniştea.

Simt o linişte şi o pace interioară, întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert, întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare.

El zace atent şi destins ca un arc în repaus, împietrit ca o stană de piatră.

O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.

Tot corpul e scăldat de o căldură plăcută şi liniştitoare.

Ca într-o baie caldă.

Umerii, braţele, mâinile, picioarele sunt cuprinse de o căldură plăcută şi odihnitoare.

Abdomenul meu este foarte liniştit şi relaxat.

Toţi muşchi care îl învelesc sunt destinşi.

Orice tensiune cedează.

Plexul este cuprins de o căldură plăcută.

Nu mai simt nici un spasm în tot abdomenul.

Plexul e calm şi relaxat.

Linişte, greutate, căldură.

Liniştea şi echilibrul mă împresoară.

Mă las cuprins în voie de tihna senină şi necontenitul echilibru din jurul meu.

Aceleaşi recomandări.

Exerciţiul 8 Sunt în întregime liniştit.

Sunt cu desăvârşire calm.

Toţi muşchii sunt destinşi şi odihniţi.

O linişte plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniştea.

Simt o linişte şi o pace interioară, întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert, întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare.

El zace atent şi destins ca un arc în repaus, împietrit ca o stană de piatră.

O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.

Tot corpul este scăldat de o căldură plăcută, liniştitoare.

Ca într-o baie caldă.

Capul meu este liber şi uşor.

Muşchii feţei sunt relaxaţi.

Bărbia atârnă destins.

Limba este foarte grea.

Fruntea îmi devine rece şi tot mai destinsă.

Nici o cută nu o tulbură.

Simt cum aerul rece îmi împresoară tâmplele.

Creierul este limpede ca un izvor de munte.

Limpede ca un cristal.

Acum mă pot concentra asupra celor mai dificile probleme.

Capul îmi este limpede şi clar.

Linişte, greutate, căldură.

Linişca şi echilibrul mă împresoară.

Mă las cuprins în voie de tihna senină şi necontenitul

echilibru din jurul meu.
Recomandări: aceleaşi.

Exerciţiul 9 Sunt în întregime liniştit.
Sunt cu desăvârşire calm.
Toţi muşchii îmi sunt destinşi şi odihniţi.
O linişte plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniştea.
Simt o linişte şi o pace interioară.
întregul meu corp zace, greu, fară vlagă, inert.
întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare. Destins ca un arc în repaus, împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot corpul.

Tot trupul este scăldat de o căldură plăcută şi liniştitoare.
Răsuflarea mea este liniştită şi rară.
Respir liber şi aproape de la sine.
Aerul e foarte limpede în jurul meu.
Trupul meu respiră calm şi agale.
Mă scald într-o baie de aer plăcută şi înviorătoare, în preajma mea totul respiră lin, lin.
Cu un aer tonic, proaspăt de înălţime, în preajma mea e numai linişte şi pace.
Ca într-o amiază caldă de vară.
Un cer bucolic mă acoperă.
Zumzet de gâze în lanul de grâu.

Deasupra mea, în lanul de grâu.

Deasupra mea un cer domol cu nori de vată.

O toropeală plăcută mă năpădeşte ca o boare marină.

Ca foşnirea diafană a mărilor.

O lumină diafană mă împresoară.

încet, încet se stinge orice zgomot din jurul meu.

Lumina se pierde treptat ca umbrele estompate.

3.8.6 RÂSUL

Râsul este o metodă simplă de dezintoxicare mentală şi

emoţională şi în acelaşi timp o terapie. „ O inimă veselă omoară mai mulţi microbi decât toate antisepticele din lume ”, afirmă un înţelept anonim. La chinezi zeul râsului, numit HA-SIM-HA, era şi zeul fericirii şi al sănătăţii.

Râsul activează absolut toate funcţiile organice şi re- stabileşte echilibrul şi armonia acestora.

Mai ales pentru cei cu muncă intelectuală, râsul e o mare binefacere. Astfel el ameliorează circulaţia sanguină în general şi pe cea cerebrală în particular. In timpul râsului creşte mult acţiunea aspiratoare a cutiei toracice, curgerea sângelui prin vene se ameliorează, creierul se eliberează de reziduurile metabolice acumulate. Cercetări efectuate la universitatea centrului medical Maryland din Balti- more (SUA), au confirmat că râsul şi simţul umorului ne protejează împotriva unui atac de cord. Astfel, pacienţii care râd puţin sau deloc prezintă mult mai des afecţiuni cardiace decât cei care râd zilnic. Doctorul Miller, directorul Centrului de Cardiologie Preventivă de la Universitatea mai sus amintită spune: „Afirmaţia că râsul este cel mai

bun medicament pare să fie adevărată când este vorba de protejarea inimii. Mecanismul prin care râsul protejează inima rămâne încă necunoscut pentru noi dar se ştie că stresul mintal este asociat cu slăbirea endoteliului. bariera protectoare ce îmbracă vasele de sânge. Aceasta poate cauza o serie de reacţii inflamatorii care duc la depunerea grăsimii şi a colesterolului în arterele coronare şi în cele din urmă la atacul de cord". Aşa că râdeţi cât mai des posibil.

Râsul pe care Walter Osler îl numea muzica vieţii face ca insuportabilul să devină suportabil iar pacienţii cu simţul umorului dezvoltat au şanse mult mai mari de recuperare şi vindecare. Râsul induce o mişcare completă şi relaxată a diafragmei care antrenează plămânii, creşte nivelul de oxigen din sânge şi tonifică uşor întreg sistemul cardiovascular. Norman Cousins l-a numit ‚jogging intern”. Alţii l-au asemănat cu un masaj profund. O poveste nostimă sau o

glumă bună, ridică nivelul de tensiune, ceea ce se reflectă în puls, temperatura pielii, tensiunea arterială. Această tensiune este eliberată brusc prin contracţiile musculare ale diafragmei. Toţi muşchii pieptului, abdomenului şi feţei se pun în mişcare şi chiar braţele şi picioarele au de câştigat. După râs, toţi muşchii sunt relaxaţi, inclusiv muşchii inimii iar pulsul şi tensiunea scad pentru o vreme. Cercetătorii au descoperit că relaxarea musculară şi anxietatea nu pot coexista, iar reacţia de relaxare după un râs sănătos durează până la 45 minute. Dacă vom avea mai multe reprize de râs pe zi, vom avea mai multe perioade de relaxare de câte 45 minute! Conform cercetărilor, râsul produce şi creşterea secreţiei de CATECOLAMINE - o

clasă de compuşi chimici din creier în care intră şi cei ce stimulează în anumite situaţii reacţia de tip ..luptă sau fugi”. Insă nivelurile ridicate din sânge ale unora dintre aceşti compuşi chimici stimulează sistemul imunitar şi reduc inflamaţia. în plus, ele au ca efect creşterea producţiei de endorfine, opiaceele naturale ale organismului. Se pare că tocmai aceste două fenomene au loc în timpul râsului. Astfel, umorul poate uşura durerea direct pe căi fiziologice dar şi distrăgându-ne atenţia şi relaxându-ne. 10 minute de râs sănătos pot oferi două ore de somn fară dureri.

Cea mai importantă funcţie psihologică a umorului este aceea de a ne strămuta din tiparul mental obişnuit deschizând perspective noi.

Trebuie să învăţăm să acordăm prioritate amuzamentului în viaţa noastră. Aceasta se dezvoltă dintr-un prim pas esenţial - a învăţa să ne iubim pe noi înşine. Fiecare dintre noi trebuie să-şi acorde răgazul de a se bucura de cărţi sau filme comice, de a desena sau mâzgăli sau orice altceva ar alege copilul din noi, pentru că râsul este strâns legat de joc şi de exerciţiul fizic. Jocul ne dezinhibă, deschizând porţile creativităţii, un element esenţial pentru schimbarea interioară.

Râdeţi când dumneavoastră sau copiii au făcut o boacănă, râdeţi când vedeţi ceva ciudat pe stradă, râdeţi de glumele şi bancurile colegilor, căutaţi compania oamenilor pozitivi, veseli şi înţelepţi. Uneori este suficient să zâmbiţi şi să vă amuzaţi liniştit, nu neapărat zgomotos, urmăriţi comedii la tv. şi cinema şi râdeţi cu poftă.

Evitaţi filmele tragice şi cu scene de violenţă.

Râdeţi împreună cu copiii. Pentru că râsul este molip-

Dezintoxicarea fizică şi psihică sitor şi benefic.

3.8.7 EXERCIŢIUL ASCULTĂRII CORPULUI[14]

A asculta, este una din condiţiile importante pe care trebuie să le împlinim din punct de vedere al supravieţuirii şi al evoluţiei noastre. Verbul „A ASCULTA” are mai multe înţelesuri. Unul se referă la facultatea de a „AUZI”, cel mai simplu înţeles. Altul, la aceea de „A TE SUPUNE” cuiva şi de a-i da ascultare, de a face cum ţi se spune. Dar „A ASCULTA” înseamnă şi a fi atent la dorinţele cuiva, la necesităţile lui în scopul de a le împlini. Poţi asculta cu urechile, poţi asculta cu inima, poţi asculta cu senzi- tivitatea ta. Pentru a face corect exerciţiul următor trebuie să asculţi cu toate cele enumerate.

Exerciţiu : Seara, înainte de a adormi, petreceţi câteva minute în intimitatea corpului dumneavoastră fizic. Puteţi face exerciţiul culcat sau stând în fotoliu. închideţi ochii şi comandaţi tuturor simţurilor să fie foarte atente, să perceapă toate semnalele pe care corpul fizic le transmite. începeţi, apoi, să parcurgeţi cu gândul fiecare segment al corpului ascultându-1 cu cea mai mare şi mai iubitoare atenţie. Vorbiţi în gând cu fiecare dintre ele, întrebaţi-le ce le doare, de ce au nevoie în acea clipă ca să se refacă şi ascultă în tăcere răspunsul lor. Nu încercaţi să-l conştientizaţi imediat. Intuitiv veţi şti ce trebuie să faceţi pentru a împlini cerinţele. Puteţi să vă imaginaţi corpul fizic ca fiind împărăţia pe care o stăpâniţi. Acesta este de fapt un adevăr. Real, sunteţi Regele sau Stăpânul regatului dum-

[14] Conform Lidia Bârsan

neavoastră un regat cu o mulţime de supuşi : celule, organe vitale, organe de simţ, etc. şi a căror sănătate şi bună stare depind de atenţia, de bunăvoinţa şi mărinimia dum-neavoastră. Imaginaţi-vă că asemenea unui rege bun. vă plimbaţi prin regatul dumneavoastră ca să vă cunoaşteţi supuşii, să vedeţi dacă sunt sau nu mulţumiţi şi prosperi, să le ascultaţi păsurile şi să le rezolvaţi, prin autoritatea şi puterea dumneavoastră, problemele. Acolo unde simţiţi că ceva este tensionat, suferă, este dezechilibrat, acolo unde observaţi că există o durere daţi o comandă precisă sub-conştientului ca în timpul somnului de noapte sa dea soluţia rezolvării şi să vă inspire pentru a lua măsurile necesare. Promiteţi-i corpului fizic că veţi avea o mai mare grijă faţă de integritatea şi sănătatea lui. Promiteţi-i că nu vă va fi indiferent dacă este sau nu fericit. Aşa că ascultaţi-vă cu atenţie corpul, observaţi-1 ,oferiţi-i tot ce are nevoie ca să existe frumos: hrană sănătoasă, soare, mişcare, apă curată, odihnă, şi mai ales iubirea şi colaborarea dumneavoastră care sunt pentru el nepreţuite.

3.8.8 ALTE SFATURI SIMPLE CARE POT FI APLICATE ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI

• Folosiţi dispozitive de neutralizare a radiaţiilor emise de telefonul celular, televizor, calculator. Acestea emit unde în contrafază cu cele emise de aparatele menţionate şi le anulează. Pe piaţă există mai multe tipuri: Comuniguard, Magralit şi altele.

• In camera cu calculatorul să aveţi un cactus care ab-soarbe radiaţiile şi pe monitor o căpăţână de usturoi pe care o schimbaţi săptămânal (pe cea veche, evident, o arun-

caţi la gunoi).

• în cazul în care aveţi noduri geopatogene în zona patului în care dormiţi, puneţi în punctele respective o cruce mică. Aceasta anulează total efectul nodului geopatogen. Este verificată personal!

• Nu vă costruiţi case în zona liniilor de înaltă tensiune. Câmpurile electromagnetice foarte puternice ale acestora deregleazā câmpurile energetice ale fiinţei umane creând condiţii pentru boli grave (cancer).

• Folosiţi dispozitive personale de armonizare a biocâmpului tip Rezonator biofotonic, Bio-Harmonex, Mediv.

• încercaţi să reduceţi numărul de ore petrecute în faţa televizorului. înlocuiţi-le cu muzică terapeutică (Gheorghe Iovu) muzică de relaxare sau alfa, muzică simfonică, mişcare sau sport în aer liber, exerciţii de respiraţie sau relaxare.

• Pentru cei cu activitate sedentară, la birou şi în faţa calculatorului, faceţi o pauză de 5- 10 minute la o oră sau 10-20 minute la două ore (în măsura posibilului) în care vă mişcaţi, faceţi exerciţiul atenţiei pe respiraţie, sau exerciţiul atenţiei pe mâini sau o relaxare scurtă. Creierul şi sufletul dumneavoastră vă vor mulţumi.

CAPITOLUL 4

PRODUSE PENTRU DETOXIFIERE

4.1 TOTAL CLEANSE COLON

Prezentare: Flacon cu 60 capsule

Compoziţie/ 2 capsule: magneziu 80 mg, ulmus rubra coajă 200 mg, jugleus cinerea coajă (nuc) 150 mg, Rhamnus purhiana coajă (cruşân) 150 mg, Uncaria tomentosa coajă (gheara mâţii) 150 mg, Senna frunze 100 mg, quercitină 100 mg, revent chinezesc rădăcină 50 mg, Aloe vera gel concentrat 200 x 25 mg, amestec din frunză mentă, rădăcină ghimbir şi complex bioflavonoide din grepfrut 20 mg

Efecte: Detoxifiant, îmbunătăţeşte absorbţia intestinală a nutrienţilor, diuretic, laxativ, carminativ (reduce meteo-rismul abdominal produs de fermentaţia intestinală excesivă, stimulează secreţia enzimelor pancreatice) Antihelmin- tic, Antibacterian, Antiviral, Calmant gastro-intestinal (reduce aciditatea gastrică).

Mod de administrare: 2 capsule, cu 1 pahar cu apă, maxim 7 zile consecutiv. Nu se administrează în caz de diaree, dureri abdominale, obstrucţii intestinale, hemoroizi.

4.2 TOTAL CLEANSE LIVER

Prezentare: flacon 6o capsule

Compoziţia / 2 capsule: schizandra fruct 100 mg, pă-

pădie rădăcină 100 mg. Amestec din frunze mentă, rădăcină ghimbir, complexe de bioflavonoide din grepfrut 20 mg, N-acetil-cisteină 200 mg, topinambur tuberculi 200 mg, armurariu extract din seminţe (silimarină 172 mg -80% garantat) 215 mg, L-glutation 25 mg, Vitamina C naturală 120 mg, seleniu 100 mg.

Efecte'. - Susţin activitatea ficatului în detoxifierea de faza I şi faza II : elimină din organism metalele grele, fumul de ţigară, pesticidele, alcoolul, acumulările toxice de edicamente, hormonii în exces;

Hepatoprotector excepţional (antioxidant, protejează membrana celulei hepatice, stimulează regenerarea hepatică;

Antiinflamator (reduce eliberarea din fosfoli- pidele membranelor celulare a acidului arachidonic, precursorul prostaglandinelor);

Antioxidant prin menţinerea nivelului de glutation hepatic şi chelatarea fierului în exces în ţesuturi;

Reglează nivelul bilirubinei , al colesterolului hepatic şi biliar, reduce peroxidarea lipidică;

Reglează metabolismul hidraţilor de carbon, a proteinelor, a mineralelor şi a vitaminelor liposolubile;

Reglează rata de distrugere hepatică a globulelor roşii, sinteza ureei, a acidului uric, a albuminei, a gli- cogenului şi a proteinelor de coagulare a sângelui (pro- trombina, fibrinogenul, heparina);

Stimulează secreţia biliară-efect coleretic.

Mod de administrare'. 2 capsule/zi la masă Nu se administrează persoanelor sub 18 ani

4.3 TOTAL CLEANSE KIDNEYS

Prezentare: flacon 60 capsule

Compoziţie / 2 capsule - Strugurii ursului, extract de frunze 100 mg. ceai verde extract de frunze 100 mg, Ţeli- nă extract de seminţe 100 mg, Sparanghel extract partea aeriană 100 mg, Urzică extract de rădăcină 50 mg. Păpădie extract de rădăcină 150 mg, Pătrunjel frunze 250 mg, Coada calului partea aeriană 250 mg, creţuşcă flori 50 mg, ienupăr extract de fruct 50 mg, mesteacăn extract de frunze 50 mg, amestec de frunze mentă, rădăcină de ghimbir şi complex de bioflavonoide din grepfrut 20 mg.

Efecte: - diuretic puternic;

Hipotensiv, antiedematos, anticelulitic;

Reduce ascita prin susţinerea metabolismului renal al sodiului şi al apei;

Antilitiazic renal şi vezical prin reglarea pH-
ului urinar

Antibacterian puternic în infecţiile tractului urinar cu Escherichia coli, Klebsiella, Enterobacter, Prote- us, Pseudomonas, Chlamydia, Mycobacterium tuberculo- sis, etc.

Antigutos (reduce nivelul acidului uric);

Antioxidant, antiinflamator. antialergic;

Antianemic (stimulează producţia eritropoie- tinei care controlează formarea globulelor roşii);

Mod de administrare : 2 capsule/zi

Nu se administrează timp îndelungat.

4.4 ESSIAC

- Inventat de Rene M Caisse în Canada în 1922

Dezintoxicarea fizică si psihică Prezentare flacon 300 ml

Compoziţie: Brusture rădăcină, măcrişul iepurelui (frunze), Ulm alb scoarţă, Revent turcesc rădăcină, vitamina A 2%, vitamina C 2%

Componente bioactive: Vitamina A, C, D, E, B, K, P, U, betacaroten, calciu, fier, siliciu, fosfor, iridium, radiu, acid malic, oxalic, galic, oleic, palmitic, şi galacturonic, emodină, clorofilă, lignani, flavonoide, polifenoli, poliza- harida, inulina, aminoacizi, acizi fenolici, uleiuri esenţiale, tanini (catechine,

epicatechine) mucilagii, rutin, glicozide, galatoză, beta-sitosterol.

Efecte:

Detoxifică sângele, limfa, ficatul, plămânii, pielea, rinichii;

Reduce acumulările de metale grele (aluminiu, plumb, mercur, cadmiu, arsen) din organism;

Regenerează şi îmbunătăţeşte funcţiile pancreasului, splinei, ficatului;

Reglează nivelul colesterolului;

Menţine echilibrul sodiu/potasiu în organism şi pH-ul alcalin;

Antitumoral, antioxidant, creşte nivelul de oxidare celulară;

Protejează mucoasele;

Antihemoragic şi antianemic;

Reduce demineralizarea;

Antibacterian, antifungic, antiviral, antipara-zitar;

Reglează funcţia tiroidiană;

Creşte rezistenţa oaselor, articulaţiilor, liga

mentelor şi membranelor din organism;

Mod de administrare: 2-4 linguriţe (10-20 ml) de 2 ori pe/zi.

4.5 THISILYN MINERAL CLEANSIG KIT

Prezentare : Flacon 30 capsule (faza 1), flacon 90 capsule (faza 2) flacon 30 capsule (faza 3)

Compoziţie - Faza 1/1 capsulă - Detoxifiere tract urinar: 185 mg merişor fruct 90 concentrat, sparanghel rădăcină extract 20%, polizaharide, pătrunjel frunze;

Detoxifiere limfa, sânge şi piele: 185 mg brusture rădăcină, trifoi roşu flori, sânziene plantă, şovârf rădăcină, Armurariu seminţe extract 80% silimarină 125 mg Anghinare frunze extract 7%, acid cafeoiliquinic 75 mg, şofran de India rădăcină extract 95%, curcuminoide 75 mg, păpădie rădăcină 40 mg.

Faza 2/ 3 capsule: 186 mg amestec de 6 fibre: pătlagină, ovăz, Guar Gum Lignamax High fibre de in seminţe, grepfrut (pectină) fructooligozaharide (FOS);

Faza 3/ 3 tablete: Magneziu (hidroxid) 2700 mg, amestec digestiv 300 mg (mentă frunze, Ghimbir rădăcină, Fenicul seminţe, Nalbă rădăcină, Triphala fruct extract 40%, Tanini 270 mg (Amalaki Emblica officinalis) Haritaki (Terminalia chebula), Bibhitaki (Terminalia bellerica), Armurariu seminţe extract 80% silimarină 190 mg. Nu conţine drojdii, soia, porumb, grâu, gluten sau lactate.

Efecte:

Faza 1 - Detoxifică tractul urinar, limfa, sângele, pielea, ficatul şi vezica biliară.

Faza 2 - Captează toxinele din intestine, ajută la menţinerea sănătăţii microflorei intestinale.

Faza 3 - Accelerează eliminarea digestivă a toxinelor.

Mod de administrare

Faza 1 - 1 capsulă dimineaţa şi 1 seara timp de 15 zile;

Faza 2-3 capsule dimineaţa şi 3 seara timp de 15 zile;

Faza 3-3 tablete înainte de culcare timp de 8 ziie; apoi 2 tablete înainte de culcare timp de 7 zile.

Toate fazele vor începe simultan. A se administra cu 200 ml apă. Se poate administra 1 Kit la 3 luni. Produsul poate provoca dependenţă.

4.6 CURCUMIN 95

Prezentare - flacon cu 60 capsule

Compoziţie - Şofran (Curcuma longa)- extract rădăcină 500 mg, Curcumin 380 mg, Demethoxycurcumin 90 mg, Bisdemethoxcurcumin 15 mg.

Efecte:

- Detoxifică organismul de substanţe cancerigene (nitrozamina, dioxina, tetraclorura de carbon, estrogenii, etc.);

Antioxidant de 300 ori mai puternic decât vitamina E;

Imunostimulator (stimulează imunitatea umorală şi

celulară);

Antiviral, antifungic, antibacterian;

Protector hepatic, pulmonar, renal;

Coleretic şi colagog;

Antialergic şi colagog;

Antialergic (reduce producerea de histamină);

Reduce nivelul colesterolului total, creşte HDL (colesterolul bun) previne accidentele cerebrale şi arterioscleroza.

Mod de administrare - 1 -5 capsule/zi la masă.

Nu se asociază cu anticoagulante, antiacide, antiagregante plachentare, irinotecan, doxorubicina, campotecina, echorethamina.

4.7 GLUTATHIONE REDUCED 500

Prezentare', flacon 60 capsule

Compoziţie/ capsulă - Glutaţion 500 mg, glutaţion redus este forma cea mai activă.

Efecte:

Stimulează detoxifierea limfei prin eliminarea toxinelor pe cale biliară;

Reduce efectele toxice ale chimioterapiei, expunerii la radiaţii ionizante;

Protejează împotriva efectului mutagen al radiaţiilor ultraviolete;

Antioxidant intracelular foarte puternic, reducând stresul oxidativ

Imunomodulator;

Antiviral puternic (Herpes simplex 1, HIV, Epstein Barr, viruşi hepatici)

Antitumoral excepţional;

Inhibă absorbţia şi favorizează eliminarea metalelor grele, al fumului de ţigară, pesticidelor, fungicidelor, hormonilor în exces;

Mod de administrare: - 1-3 capsule/zi la masă.

4.8 CHITOSAN

Prezentare - Flacon 60 capsule sau 100 capsule gelatinoase x 0.18 g

Compoziţie/ 2 capsule - Chitosan obţinut din chitină prin deacetilere 93%. 1500 mg.

Efecte:

Eliminarea efectelor toxice ale fumului de ţigară, pesticidelor, alcoolului, metalelor grele (prin efecte de chelatare);

Detoxifică şi drenează puternic limfa;

Ajută la menţinerea nivelului optim al colesterolului total;

Favorizează reducerea greutăţii corporale într-un regim hipocaloric. (Compoziţia insolubilă induce starea de saţietate, cea mai mare parte fiind eliminată sub formă de reziduu încărcat cu toxine; partea solubilă precipită în stomac şi în intestinul subţire sub formă de gel care leagă acizii biliari şi lipidele cu o polaritate negativă, îm- piedicând-le să reintre în circuitul sanguin;

Reduce tensiunea sângelui;

Reglează pH-ul spre 7,35, valoarea optimă;

Inhibă celulele canceroase;

Măreşte peristaltismul, măreşte volumul bolului fecal ce stimulează reglarea eliminărilor intestinale, înlăturând meteorismul şi senzaţia de balonare.

Mod de administrare - 1-4 capsule zilnic, între mese. Se dizolvă conţinutul unei capsule în 0,5 pahar apă caldă se lasă 5 minute, apoi se bea împreună cu 1 lingură zeamă de lămâie. Se administrează la 2 ore faţă de medicamente sau suplimente alimentare în special cele cu vit. A, E, D,

K, carotenoide flavonoide, zilnic.

Nu se recomandă copiilor sub 7 ani.

Nu se foloseşte concomitent cu celuloza dublă.

Se recomandă cure de 3 luni (12 săptămâni)

4.9 CELULOZA DUBLĂ

Prezentare - Flacon cu 70 pastile

Compoziţie: Celuloza din porumb şi păducel

Efecte:

Detoxifică intestinele, inclusiv de substanţe toxice, metale grele, radionuclizi, etc.

Rezolvă constipaţia mărind volumul materiilor fecale şi accelerând eliminarea,

Antioxidant (ex.-lignina);

împiedică putrefacţia în intestin, înlăturând disbacterioza;

Reduce nivelul colesterolului;

Influenţează schimbul electrolitic al întregului organism, asimilând ionii pozitivi (ex: grăsimile);

Asigură profilaxia cancerului intestinului gros.

Mod de administrare: 2- 4 pastile o dată pe zi sau 2 x 2 pastile.

Dimineaţa între orele 5-7. Obligatoriu se beau 2 1 apă/zi (plată, de izvor, alcalină).

Nu se recomandă în ulcer, colită ulceroasă şi copiilor sub 6 ani. Nu se recomandă în paralel cu „Chitosan”.

4.10 MILK THISTLE PHYTOSOME

Prezentare - Flacon de 30 capsule

Compoziţie: Armurariu cu Phytosome (extract garantat

80%) silimarină legată cu fosfaţidilcolină 200 mg, Anghi- nare flori 50 mg. Păpădie rădăcină 50 mg, Ghimbir rădăcină 6 mg

Efecte:

Reglează tranzitul intestinal (diaree, constipa- ţie), stimulează dezvoltarea microflorei intestinale „prietenoase”

- Reduce absorbţia în celulele hepatice a toxinelor (alcool, droguri, medicamente, anticoncepţionale, metale grele, pesticide, hormoni, chimioterapice, alţi poluanţi);

Stimulează detoxifierea prin procedeul de sulfconjugare;

Coleretic şi colagog;

Reduce nivelul colesterolului hepatic şi biliar, creşte fracţiunea HDL (colesterolul bun);

Reduce efectele toxice ale chimio şi radiote-
rapiei;

Menţine nivelul optim al sodiului, clorului, potasiului, fierului şi cuprului, îmbunătăţeşte absorbţia calciului şi magneziului;

Detoxifică şi menţine elasticitatea pielii în afecţiuni ale acesteia;

îmbunătăţeşte funcţia renală: reduce glicozu- ria (cantitatea de glucoză din urină), albuminuria (cantitatea de albumină din urină), elimină excesul de acid uric;

Antianemic, anticelulitic, antialergic.

Mod de administrare - 1 capsulă/ zi la masă

4.11 SPIRULINA

Prezentare - Flaconul cu 300 pastile

Compoziţie: - Spirulină şi cordyceps

Efecte:

Detoxifică intens limfa, articulaţiile;

Normalizează microflora intestinelor;

Sursă extraordinară de proteină (la 100 mg are 60-70 mg proteină, de 3 ori mai mult decât în carnea de porc, de 1,5 ori mai mult decât în soia) care se asimilează în proporţie de 65-80 % datorită celor 18 aminoacizi conţinuţi, din care 8 nu sunt sintetizaţi de organism.

Sursă de fier, calciu, cupru, magneziu, man- gan, zinc, fosfor, seleniu, acid gamalinolec (omega 6), vitamine, acizi nucleici (ADN, ARN), colinesterază, clorofilă (izvorul flerului organic), ficocianină, fermenţi, etc. 1 g spirulină = 1 kg legume;

Purifică intestinele;

Creşte imunitatea

Antianemic

Mod de administrare - 3 pastile/zi, fiecare pastilă mestecată bine şi băută cu 1 pahar de apă caldă.

Nota bene: Pe piaţă există o mulţime de forme de pre- zentare a Spirulinei, în diverse concentraţii şi compoziţii. Alegeţi-o pe cea care vă convine.

4.12 DEPURIN

Prezentare - Cutie pliantă cu 2/4 blistere x 10 comprimate
Compoziţia/ comprimat - Extract total de cătină - 400 mg, extract rădăcină lemn dulce - 100 mg, Extract de trei

fraţi pătaţi, rădăcină de brusture şi păpădie - 604 mg, excipienţi până la 1200 mg.

Efecte:

Depurativ, diuretic, laxativ Detoxifiant al colonului şi ficatului;
Antioxidant, imunomodulator;
Antialergic;
Hipoglicemiant;
Scade colesterolul.

Mod de administrare: - 2-3 comprimate/ zi după mese La copiii de 7-14 ani, 1 comprimat de 1-2 ori/zi Nu se recomandă la copiii sub 7 ani, gravide şi lăuze.

4.13 DETOXIFIANT

Prezentare - Flacon cu soluţie 200 ml Compoziţie - Tinctură din fructe de soc.

Efecte:

Diuretic şi laxativ puternic Tonic amar şi hepatic;
Coleretic şi colagog;
Antialergic, antigutos, antireumatic; Detoxifică sistemele: digestiv, endocrin şi
nervos.

Mod de administrare - 1 linguriţă de tinctură diluată la 100 ml apă, de 3-4 ori pe/zi pe stomacul gol. în cazuri de constipaţie severă se iau 3 linguriţe dimineaţa şi 2 linguriţe seara.

Dacă apare diareea se reduce doza la normal şi se iau 3-4 linguriţe/zi pulbere de scoarţă de stejar.

Contraindicat în: colită de fermentaţie, diaree cronică.

Mihâită Toma slăbiciune fizică marcată.

4.14 LAX MAX

Prezentare - Flacon cu 120 capsule Compoziţie - Psillium, hidroxid de magneziu, concentrat de suc de lucernă, flora

magic (inclusiv L- acidophilus, B. bifidus, 1 capsulă are 250 milioane bacterii), scoarţa arborelui de furnici, nuc negru, garoafa, fructe de laur, revent turcesc, pătrunjel, rozmarin, extract de echinaceea, corn (absorbant), Diatomaceus earth, eres de baltă.

Efecte'.

Neutralizează toxinele şi favorizează peristal- tismul tubului digestiv;

Accelerează tranzitul intestinal;

Deparazitează tubul digestiv; îmbunătăţeşte gradul de asimilare a elementelor nutritive

Mod de administrare - în primele 2 zile câte 1 capsulă/ zi cu un pahar de apă. Se va mări treptat doza zilnică, până la 4 capsule o dată/zi, iar dacă e necesar se va lua această doză şi de 2 ori/zi. Pentru a obţine efectul maxim, capsulele se vor lua cu 1-2 pahare de apă cu calciu coralier (alcalină).

4.15 ALFALFA (LUCERNA)

Prezentare - flacon 700 tablete Compoziţie pe tablete - 518,5 mg lucernă.

Efecte

detoxifică aparatul urinar (foarte bun diuretic) elimină sărurile acidului uric;

antiinflamator;

antihemoragic;

bactericid şi combate cariile dentare pentru că are fluor.

Mod de administrare - 2 tablete /zi în timpul mesei.

Nota bene: pe piaţă există şi alte produse din lucernă, noi am prezentat numai unul dintre ele.

4.16 ALOEMANNAN

Prezentare - Flacon cu 60 capsule

Compoziţie 12 capsule - aloe vera 300 mg, carbonat de calciu, lecitină, faină din seminţe de in, cazeinat de calciu, dioxid de siliciu, stearat de magneziu.

Efecte:

purgativ;
antiviral;
elimină metalele grele şi elementele radioactive;
normalizează digestia şi absorbţia substanţelor nutritive în sânge;
antiinflamator şi cicatrizant;
Mod de administrare: 2 capsule o dată/zi în timpul mesei
Pe piaţă există o mulţime de produse din aloe. Alegeţi- 1 pe cel care vă convine.

4.17 DIGESTION FORMULA (ROYAL 1 WITH ENZYMES @ PROBIOTICS)

(Formula digestivă cu nano clusteri, enzime şi culturi Probiotice)

Prezentare - Flacon cu 90 capsule
Compoziţie pe 2 capsule - zinc (aminochelatat) -900 pg. cupru (aminochelatat) 500 pg, mangan (aminochelatat) 300 pg, amilază 8000 DU, protează I 32500 HUT, protea- ză II 6000 HUT, peptidază 500 SEU, lipide 50 LU, inver- tază 108 InvU, celuloză 200CU, lactoză 800 LacU, malta- ză 150DP, alfagalatozidază 100 GalU, rădăcină de ghimbir 20 mg, melasă din trestie de zahăr 10 mg, lactobacilus acidophilus 200 milCFU, lactobacilus bulgaricus 150 mii CFU, streptococusthermophilus 150 milCFU, enterococus- faecium 150 milCFU. Alte ingrediente - fibre din sfeclă de zahar, microclusteri flanagan, stearat de magneziu.
Nu conţine: drojdii, făină, cereale, lapte, ouă, soia, gluten, zahăr, coloranţi artificiali şi conservanţi.
Efecte:
detoxifică ficatul şi pancreasul detoxifică intestinele şi normalizează digestia; asigură scăderea în greutate prin normalizarea metabolismului intracelular.
Mod de administrare - 1-2 capsule / zi cu 30 minute înainte de masă.

4.18 COLOVADA 2 PLUS

Descrisă la capitolul 2.8

4.19 DETOXIN

Descris la capitolul 2.7

4.20 COMBINATION, TWO TINCTURE TWO

Prezentare - Flacon 100 tablete, sticlă 29 ml

Compoziţie - tablete - usturoi, flori de trifoi roşu. seminţe de luncuşoară grecească, scoarţă de cassia, frunze de salvie roşie, frunze de ploşniţoasă, rădăcină galbenă canadiană.

Compoziţie - tinctură - usturoi, germeni de trifoi roşu, rădăcină de mandragora, seminţe de luncuşoară grecească, scoarţă de casia, frunze de salvie roşie, frunze de ploşni-ţoasă, rădăcină galbenă canadiană.

Efecte

:- dezintoxicăintestinele
elimină metalele grele şi izotopii radioactivi; hepatoprotector; antiinflamator, spasmolitic, tonifiant.

Mod de administrare: 1 tabletă se dizolvă într-un pahar de apă fierbinte şi se bea ca un ceai. Tinctura - se folosesc 10 picături într-un pahar de apă călduţă. Atenţie nu se folosesc concomitent tabletele şi tinctura!.

4.21 GREEN GOLD FOREVER YOUNG

Prezentare: Flacon 60 capsule

Compoziţie - spirulina platensis, chlorella vulgaris, lithothamniunm calcareum, calciu ionic, 19 aminoacizi, vitamine, elemente minerale.

Efecte

detoxifiere până la nivel de celulă; alcalinizare a organismului; elimină metalele grele;

combate stresul;

întăreşte sistemul imunitar;

remineralizează şi hrăneşte organismul.

Mod de administrare: 2-3 capsule /zi.

4.22 GANODERMA ŞI EXCELIUM

Au fost prezentate la capitolul 2.6

4.23 FAVIDETOX

Prezentare - Pungi de 50 g sau cutii cu 20 pliculeţe a 1,5 g

Compoziţie - este un amestec din următoarele plante: bardanaie radix, violaietricoloris herba, taraxaci herba, cichorii herba, sambuci flos, melliloti herba, lavandulaie herba.

Efecte

- detoxifiant
- depurativ;
- diuretic;
- expectorant;
- antialergic;
- desensibilizant.

Mod de administrare - infuzie cu o linguriţă produs sau 1-2 pliculeţe la 250 ml apă clocotită; se lasă 20-30 minute acoperit, se strecoară, şi se beau, 2-3 căni/zi cu înghiţituri rare între mese.

4.24 COLON HELP

Prezentare - Flacon 480 g pudră

Compoziţie - seminţe de in, psyllium, coriandru, chi-

men, pătrunjel, oregano, argilă Efecte:

- curăţă complet colonul;
- rezolvă constipaţia;
- reface flora intestinală;
- scade colesterolul şi glicemia.

Mod de administrare - 1-3 linguriţe dozatoare/zi în cure de 1-3 luni

Pentru tineri se recomandă 1 linguriţă/zi

CAPITOLUL 5

CONCLUZII

1. Să ne reamintim că vindecarea are trei etape:

a). Conştientizarea - ce probleme am, ce fac bine şi ce nu, cine sunt şi ce sunt eu, care este scopul vieţii, ce trebuie să

fac pentru propria fiinţă, etc.

b). Echilibrare - Eliberare - dezintoxicarea corpurilor fizic, emoţional şi mental şi armonizarea acestora.

c) Schimbarea - a poziţiei faţă de mine, de natură, de semeni, de Dumnezeu. Fără aceasta vindecarea nu este completă sau profundă, ci numai parţială sau temporară, dar făcând primele două etape, schimbarea apare inevitabil şi implicit şi VINDECAREA.

2. Când o persoană se schimbă, întreaga conştiinţă planetară se schimbă. Evoluţia conştiinţei unui individ poate, într-un final, să producă modificări în macrocosmo- sul global, conform efectului holografic.

3. Fiinţele umane sunt sisteme energetice interconectate şi dinamice, oglindind nivelul evolutiv al diferitelor suflete. Aceasta este doctrina de bază a medicinii vibra- ţionale sau energetice.

4. Noi oamenii trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile şi emoţiile noastre, dacă vrem să ne influenţăm în mod pozitiv sănătatea.

5. Nu vă fie frică de nimic şi de nimeni pentru că Dumnezeu este întotdeauna cu noi şi ne iubeşte necondi- ţionat. Reamintiţi-vă că nu suntem separaţi de Dumnezeu şi de creaţie, că toţi suntem interconectaţi şi că TOATE SUNT UNA.

6. încercaţi să respectaţi şi să trăiţi poruncile iubirii ale mântuitorului Iisus Hristos în ordinea dată în Evanghelii. Iubiţi-vă pe voi înşivă, ceea ce va duce la creşterea res- pectului de sine, la accesul la PUTERE, putând astfel să-i iubiţi pe ceilalţi şi să-i iertaţi.

7. Aduceţi-vă aminte mereu că ACCEPTAREA şi IERTAREA sunt două din cele mai importante forme ale IUBIRII.

8. Manifestaţi-vă emoţiile, bucuraţi-vă de orice moment al vieţii şi de orice aspect al CREAŢIEI, fiţi NATURALI şi veţi fi mai sănătoşi şi mai fericiţi.

9. Fiţi deschişi la spirit. Nu refuzaţi nicio informaţie care ar

putea fi benefică. Folosiţi-vă discernământul propriu şi ascultaţi-vă inima în primul rând. învăţaţi să ASCULTAŢI şi să TĂCEŢI.

10. în tăcere auzim cântecul Divinităţii.

11. Viaţa noastră este o sumă de alegeri şi este important să facem alegerile cu CREDINŢĂ, nu din frică, pentru că cele făcute cu credinţă au puterea CERULUI.

12.Nu vă desconsideraţi şi nu vă neglijaţi trupul fizic pentru că el este templul sufletului. Iubiţi-1, îngrijiţi-1 şi respectaţi-1.

13.Mulţumiţi lui Dumnezeu pentru toate darurile pe care ni le face în fiecare zi, pentru lumină, pentru apă, pentru aer, pentru frumuseţe, pentru bucurii, şi pentru viaţa pe care ne-a dăruit-o.

14. Adevărata noastră forţă stă în legătură cu CREATORUL !

15.Un om care munceşte cu pasiune, adică face ceea ce îi place, este fericit şi echilibrat pentru că se aliniază cu Duhul Sfânt.

16. Energia produsă de rugăciune alcalinizează tot ceea ce atinge, inclusiv mâncarea !! Şi corpul fizic funcţionează optim în regim uşor alcalin !!

17. Fiecare celulă din corp trebuie să fie zilnic alimentată cu energie proaspătă şi cu apă.

18. Conştientizaţi convingerile voastre negative şi efectele lor asupra fiinţei şi atunci veţi putea face alegeri pozitive, care vă vor schimba viaţa în bine, aducându-vă

 echilibrul şi fericirea.

19. Acceptarea îndrumării Divine este CHEIA pentru vindecarea dezechilibrelor fizice şi emoţionale.

20. Ca să aprindeţi focul vindecător trebuie să credeţi ceva cu toată inima voastră.

21.Ideile intelectuale nu au nicio putere de vindecare!

22. învăţaţi să spuneţi NU. Puneţi-vă pe voi primii în

ordinea priorităţilor

23. Viaţa noastră se schimbă în exterior, pe măsură ce noi ne schimbăm în interior.

24. Spiritul omenesc trebuie hrănit zilnic pentru a se vindeca la fel ca mintea şi corpul, printr-o practică spirituală; rugăciunea sau meditaţia.

25.Putem să ne schimbăm viaţa, schimbându-ne sistemul de credinţe şi obiceiurile.

26. Acţiunea vindecă, vorbitul NU ! Deci treceţi la acţiune!

27. Singurul care VINDECĂ este DUMNEZEU cu acordul şi acţiunea noastră. Ceilalţi (medicii, preoţii, psihologii, terapeuţii, etc.) sunt numai „ajutoare” şi „învăţători”.

28. Dumnezeu nu ne cere minuni. Acelea le face EL !

29. Orice este posibil, iar CERUL ascultă tot timpul!

30. Indiferent de ce se întâmplă, indiferent ce formă iau aparenţele, singura realitate care există este IUBIREA.

Bibliografie

1. ANTON, Speranţa, Incursiuni în medicina naturistă, Editura Polirom, Iaşi, 1999.

2. ATMANANDA, Swami, Mudra, Arta gesturilor sacre, Editura Ram, Bucureşti, 2008.

3. BACH, Richard, Unul, Braşov, Editura M.M.S

4. BAROODY, Theodore, Formula sănătăţii perfecte - Dieta alcalină, Editura Excalibur, Bucureşti, 2008.

5. BÂRSAN, Lidia, Mic manual de trezire interioară, Editura Angel Therapy, Bucureşti, 2005.

A

6. BARSAN, Lidia, Miruna sau Miracolul cosmic al naşterii. Editura Kogaion, 2003.

A

7. BARSAN, Lidia, Tu şi Puterea ta interioară. Editura Angel Therapy, Bucureşti, 2006.

A

8. BARSAN, Lidia, Zborul Păsării Măiestre, Editura Kogaion,

1998.
9. BÂRSAN, Lidia, STRATULAT, Vasile, Manualul terapeutului. învăţător şi călăuză, Editura Kogaion, Bucureşti, 1998.
10. BEJU, Angela Elena, Echilibrarea naturală optimală, Tiparniţa, 2007 Arad.
11. BEJU, Angela Elena, Ghidul Complet al fructelor si legumelor, Setras, Deva, 2009.
12. BENTOV, Itzar, Body, As a factor in the development of the nervous system, HS Dakin Co, San Francisco CA, 1976.
13. BISHOP, Beata, Vremea vindecării, Editura For You, Bucureşti, 2005.

14. BOCA, Arsenie, Fericirea, de a cunoaşte calea. Editura Pelerinul, laşi, 2002.
15. BOCA, Arsenie, Omul, zidire de mare preţ, Editura Credinţa strămoşească, Iaşi, 2002.
16. BOCA, Arsenie, Talanţii împărăţiei, Editura Credinţa strămoşească, Iaşi, 2002.
17. BRADEN, Gregg, Păşind între lumi. Ştiinţa compasiunii, Editura For You, Bucureşti, 2005.
18. BRAGG, Paul, Postul - un miracol
19. BRENNIAN, Barbara Ann, Mâini tămăduitoare, Editura Hungalibri, Miercurea-Ciuc , 1998.
20. BRENNIAN, Barbara Ann, Puteri Tămăduitoare, Miercurea Ciuc, Editura Hungalibri, 1999
21. CHIRILĂ, Pavel, Medicina naturistă, Editura Medicală, Bucureşti, 1987.
22. DEPETRI, Alicia, Terapia prin flori, Editura Sol90, Bucureşti, 2009.
23. DEPETRI, Alicia, PONCE de LEON, Adela , RODRIGUEZ, Marcelo Aromaterapia, Editura Sol90, Bucureşti, 2009.
24. DUMITRACHE, Raluca, POPA, Valeriu, ŞTEFAN, Sanda, Dăruim Lumină şi Iubire, Bucureşti, 2008.
25. DURBEC, Regine, Diete cu fructe şi legume pentru eliminarea toxinelor, Editura Polirom, Iaşi, 2006.

26. ESCUDERO, Angel, Vindecarea prin gândire. Noesiterapie, Editura For You, Bucureşti, 2009.

27. GALERIU, Constantin, Tatăl nostru - Tâlcuiri, Editura Harisma, Bucureşti, 2002.

28. GAWAIN, Shakti, Vizualizarea creativă, Editura

Meteor Press, Bucureşti, 2007.

29. GERBER, Richard, Medicina vibraţională. Editura Elit, 2005.

30. GERSON, Max, O terapie natural eficientă pentru tratarea cancerului şi a altor boli grave, Editura For You, Bucureşti, 2005.

31 GHEORGHE, Liviu, GODEANU, Veronica, Principii şi direcţii în vindecarea naturală, Editura Kama- la, Braşov, 2006.

32. GHEZO, Mariana, Pentru ce atât de bolnavi, Editura Păzitorul Adevărului, Făgăraş, 2007.

33. GUNTER, Ernest, Hrana vie, Editura Venus, Bucureşti, 2001.

34. GURUDAS, Flowers essences and vibrational healing, Brotherhood of Life , 1983.

35. HICKS, Ester, HICKS, Jerry, Legea Atracţiei, Editura Prestige, Bucureşti, 2007.

36. LAZA, Doru, îndreptar profilactic şi terapeutic de medicină naturistă, Editura Păzitorul Adevărului, Făgăraş, 2000.

37. LAZAREV, Serghei Nikolaevic, Trepte către divinitate, Editura Dharana, Bucureşti, 2001.

38. LAZAREV, Serghei Nikolaevici, Dialoguri, Editura Dharana, Bucureşti, 2003.

39. LAZAREV, Serghei Nikolaevici, Iubirea, Editura Dharana, Bucureşti, 2000.

40. LAZAREV, Serghei Nikolaevici, Privire în viitor, Editura Dharana, Bucureşti, 2000.

41. LIN, Janni, Aromaterapie Feng Shui , Editura For You, Bucureşti, 2005.

42. LIPTON, Bruce, Biologia credinţei, Editura For You, Bucureşti, 2008.
43. LYSEBETH, Andre van, J' apprends le Yoga, Editura Flammarion, Paris.
44. LYSEBETH, Andre van, Je perfectionne mon Yoga, Editura Flammarion, Paris .
45. LYSEBETH, Andre van, Pranayama, la dynamique du souffle, Editura Flammarion, Paris.
46. MARDEN, Swett Orson, Minunile gândului, Editura Reîntregirea, Alba-Iulia, 2001.
47. MULLER-DRAGOMAN, Johann, Vindecarea în antropologia creştină şi în practicile terapeutice holis- tice , Arad, 2008.
48. MURPHY, Joseph, Puterea extraordinară a subconştientului tău, Editura Deceneu, Bucureşti, 2007.
49. MURPHY, Joseph, Practica gândirii pozitive, Editura Deceneu, Bucureşti, 2007.
50. MYSS, Caroline, Anatomia spiritului, Editura Cartea Daath, Bucureşti, 2006.
51. MYSS, Caroline, De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem , Editura For You, Bucureşti, 2008.
52. NACH, Edward, Terapia prin flori, Editura Herald, Bucureşti, 2008.
53. SCHWARTZ, David, Puterea magică a gândului, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 1998.
54. SHERWOOD, Keit, Vindecare şi împlinire prin Terapia Chakrală, Editura Teora, Bucureşti, 2005.
55. SHIVANANDA, Swami, Puterea gândului, Editura Deceneu, Bucureşti, 1996.
56. SIEGEL, Bernie, Iubire, medicină şi miracole,

Editura Humanitas, Bucureşti, 2006.
57. SIVANANDA, Swami, Practica meditaţiei, Editura Kubera, 2004.

58. SPALDING, Baird, Modelul divin. Editura Herald, Bucureşti, 2003.
59. SZELLNER, Michael, Energetica viului, Arad, 2007.
60. TWIMAN, James, Codul lui Moise, Editura For You, Bucureşti, 2008.
61. VALNET, Jean, Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale, Editura Ceres, Bucureşti, 1986.
62. VASEY, Christofer, Alternative naturale la antibiotic, Editura Niculescu, Bucureşti, 2007.
63. VASILE, Teodor, Flacăra violetă.
64. VIILMA, Luule, Alungă răul din tine, Editura Dharana, Bucureşti, 2008.
65. VIILMA, Luule, Căldura speranţei. Editura Dharana, Bucureşti, 2008.
66. VIILMA, Luule, Lumina sufletului, Editura Dharana, Bucureşti, 2007.
67. VIILMA, Luule, Să stagnezi sau să evoluezi. Editura Dharana, Bucureşti, 2007.
68. Enciclopedia dezintoxicării organismului uman, Rovimed Publishers, Bucureşti, 2002.

Cuprins

Pentru informaţii suplimentare autorul poate fi contactat la
Tel: 0745 775036 E-mail: mihaitatoma@yahoo.com



Pentru omul modern, care trăiește tot mai agitat
și într-un mediu tot mai artificial și poluat,
dezintoxicarea fizică și psihică a devenit o necessitate.
Atât pentru menținerea unei bune stări de sănătate
(adică în scop preventiv) cât și pentru rezolvarea dezechilibrelor
sau bolilor apărute (adică în scop terapeutic).
Deoarece ființa umană este un ÎNTREG, dezintoxicarea
trebuie făcută la nivel de trup, suflet și spirit,
pentru a ne regăsi echilibrul și armonia.
Dezintoxicarea în plan sufletesc și spiritual conduce
la SCHIMBARE și implicit la modificarea structurilor biologice.
Dacă trecem la acțiune cu dorință, intenție și credință
vom fi mai sănătoși și mai fericiți.
Să ne reamintim că orice este posibil, iar Cerul ascultă tot timpul !

25

EDITURA  DHARANA


ISBN 978-973-8975-32-3

www.sufletdecarte.ro



Colecția Lotus